De klankschaal

winter 2011

Leven in Aandacht

jaargang 17 - nr. 34

Dharmalezing:
De verreikende arm
van de viervoudige Sangha

De Orde van Interzijn

mei 2011:
Nederlandse
retraite
in Waldbröl

Vietnamprojecten

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Foto: Gré Hellingman

Inhoudsopgave *Klankschaal* 34 – winter 2011

Lieve Sanghavrienden,

De blaadjes hebben afscheid genomen van de zomer. Deze herfst heb ik afscheid genomen van de blaadjes, en van één blad in het bijzonder: de Klankschaal*. Negen jaar heb ik in de redactie gezeten en nu is het tijd om het stokje over te dragen aan anderen. Gelukkig hebben zich alweer enkele talentvolle mensen aangemeld die de redactie willen komen versterken. Wat fijn dat de sangha zo'n draagkracht heeft!*

Een bijzonder genoegen was het altijd om deze stukjes te mogen schrijven. Als ik ze doorblader, valt me op hoe de woorden van Thây altijd, in alle roerige situaties in de afgelopen negen jaar, troost konden bieden en steun gaven. Na de aanslag op de Twin Towers, na de moord op Theo van Gogh, bij het begin van de oorlog in Irak; steeds weer weet Thây te verwoorden waar het om gaat: vrede bewaren in onszelf en weten dat wij allen interzijn. En niet alleen de woorden van Thây gaven steun, troost en inspiratie: vooral ook de stukken waarin sangha-genoten hun ervaringen delen, zijn zo rijk: spiegels voor de geest.


foto: Shelley Anderson

In wisselende redactiesamenstellingen heb ik samengewerkt met veel prachtige mensen, van wie ik veel heb geleerd over de oefening. Het maken van een *Klankschaal* is een hele goede oefening. In aandacht voor schrijvers, lezers en mederedactiegenoten een blad maken was soms een flinke uitdaging, maar altijd een mooie.

Een paar mensen zou ik heel graag willen bedanken voor hun inspirerende gezelschap bij het maken van dit blad. Eveline, zonder jou was ik het nooit gaan doen, in de redactie zitten. Jij zei mij: "De *Klankschaal* is het bloed van de sangha". Op een of andere manier is dat zinnetje, samen met vele andere wijze zinnetjes van jou, altijd bij mij blijven hangen. Jane, uren hebben we getelefoneerd, jij vanuit Oosterbeek en ik vanuit Haarlem, om de laatste puntjes op de i te zetten. 'Completion' heb ik van jou geleerd (hoewel veel nummers van de Klankschaal vast niet altijd zo 'complete' waren als jij had gewild: ik kan wel met jouw ogen kijken, maar doe het niet altijd…). Françoise, lieve vriendin: hoeveel dagen we wel niet hebben doorgebracht achter jouw bureau om de *Klankschaal* op te maken. Wat een heerlijke samenwerking was dat altijd. Zoveel wijsheid, overgoten met de dharma soup van - toen nog - een dharma teacher to be: dank je voor al je heerlijke lunches, je humor en je onvergelijkbare inzet voor de Sangha. Gré, mede-Witte Wolk uit Haarlem: dank voor de schoonheid die je steeds weer in mijn leven brengt met je keuze voor mooi beeld en minder woorden. Dank ook aan mijn mede-redactieleden: Gerda, Gilbert, Pieter: van jullie heb ik veel geleerd over liefdevol spreken en aandachtig luisteren. Mijn lieve huisgenoten Peer, Lien en Marjet: dank voor jullie geduld, voor de ruimte die jullie me altijd gaven om aan de *Klankschaal* te werken en voor alle praktische hulp en steun. En natuurlijk vooral ook heel veel dank aan alle lezers die in de loop van de jaren lieten blijken dat ze de *Klankschaal* zo waarderen: het is zo fijn om je gelezen te weten.

Zo kan ik nog wel even doorgaan. Maar zoals dat gaat met bladen: er is een deadline, maar ook een maximaal aantal woorden. Wat een verrassing zal het voortaan weer zijn om een verse *Klankschaal* op de mat te krijgen!

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart



Retraite 'Samen zorgen voor de toekomst' met Thich Nhat Hanh voor de Nederlandstalige Sangha 24 t/m 29 mei 2011 in het EIAB

zie pagina 29 voor meer informatie

De verreikende arm van de viervoudige Sangha

Thich Nhat Hanh voelde zich tijdens de Vietnamoorlog diep bewogen om een passende en heilzame manier te vinden die de leer en de beoefening van de Boeddha direct naar het werkelijke lijden van de mensen voert. In 1966 vond de oprichting plaats van de Tiep Hien Orde, of de Orde van Interzijn, toen Thây drie vrouwen en drie mannen inwijdde (onder wie Zuster Chan Khong, die toen nog lekenbeoefenaar was) als eerste leden van de Orde. Thay nodigde deze eerste ingewijden uit om het fundament te zijn van een viervoudige sangha van monniken, nonnen, lekenmannen en -vrouwen, die zich volgens zijn visie moest toeleggen op het bestuderen en beoefenen van het Bodhisattvapad door te leven volgens de Veertien Voorschriften of Aandachtsoefeningen. Tegenwoordig zijn er wereldwijd meer dan duizend Ordeleden en daarnaast zijn er nog duizenden mensen die door de Tiep Hien Orde en zijn Aandachtsoefeningen geïnspireerd zijn. In deze dharmalezing gaat Thây in op het belang van leken voor de Orde van Interzijn.

Jeanne Anselmo, True Precious Hand
hoofdredactrice van de Mindfulness Bell

Beste Sangha, vandaag, 11 juni 2010, bevinden we ons in het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme; in de Tempel van het Grote Mededogen. Dit Instituut wordt ook wel het Geen Zorgen Instituut genoemd. Vandaag zullen we naar onderricht luisteren over de Orde van Interzijn.

Ieder lid van de Orde van Interzijn, de kerngemeenschap, moet een steunpilaar en een bron van inspiratie zijn. De bruine kleur van de jasjes, symboliseert bescheidenheid. Als we onze bruine jas aantrekken, tonen we dat we bescheiden mensen zijn. De kleur bruin is in Vietnam de kleur van de landbouwer, de kleur van bescheidenheid. De kleur bruin is ook de kleur van grote macht, van grote geestelijke kracht, de kracht van de vrede. Heel stil, maar ook heel krachtig.

Als we de bruine jas dragen, het bruine gewaad van een monnik of een non, moeten we deze geest manifesteren, de deugd van bescheidenheid. We denken dus niet dat we meer waard zijn dan iemand anders, beter dan iemand anders of dat we meer gezag of de macht hebben dan iemand anders. We hebben geestelijke kracht. Deze geestelijke kracht is heel stil, zij is geruisloos. Het is de stilte van de kleur bruin. Als leken de bruine jas aantrekken, moeten ze dit doen in de geest van bescheidenheid, de geest van een stille kracht.

De betekenis van het woord 'Tiep'

In het Nederlands spreken we over de Orde van Interzijn, maar in het Vietnamees is de naam *Tiep Hien*. Het woord *Tiep* heeft vele betekenissen. De eerste betekenis is aannemen of ontvangen. Wat ontvangen we en van wie? We ontvangen veel moois en goeds van onze geestelijke voorouders, zoals begrip, inzicht en deugd. Wij ontvangen de prachtige dharma, het zaad van inzicht. Het is in de eerste plaats de taak van een Ordelid om te ontvangen wat zijn of haar voorouders hebben overgedragen.

Soms staan we niet open voor de overdracht van onze voorouders. Zo kunnen we bijvoorbeeld leren van de manier waarop Thây de bel uitnodigt. Thây nodigt de bel op zo'n manier uit dat het geluid prachtig opstijgt. Maar sommigen van ons kunnen zelfs na twee of drie jaar de bel nog steeds niet goed uitnodigen. Het geluid is dan nog steeds heel scherp en gespannen of dof en gedempt.

Als je oefent om Thây, of een oudere broeder of zuster, aandachtig gade te slaan, dan zul je weten hoe je de bel moet uitnodigen. Je kunt veel leren van Thây en je oudere broeders en zusters als je dicht bij ze bent. Je kunt in korte tijd veel van hen ontvangen.

De manier waarop Thây staat en loopt is ook een wijze van transmissie. Je hoeft alleen maar te observeren, en je

kunt een overdracht ontvangen van de Boeddha, van onze voorouders, van hen die ons zijn voorgegaan. En soms ontvangen we een overdracht van hen die jonger zijn dan wij. Wat we ontvangen is ons erfgoed. Dit erfgoed is geen land, het is geen geld, het zijn geen sieraden. Het is het erfgoed van de ware dharma. We moeten ons afvragen: hoeveel heb ik ontvangen? Onze voorouders willen echt iets overdragen, aan ons geven. Maar omdat we hier niet voor openstaan, laten we degene die dit aanreikt in de steek. We zijn niet vriendelijk voor deze persoon als we zijn of haar gift niet aannemen. Dus leren is een kwestie van ontvangen. We moeten echt aanwezig zijn om te ontvangen, om te leren. Als we open staan, kunnen we de voorouderlijke lijn voortzetten. Daarom is de eerste betekenis van *Tiep*: ontvangen.

Vervolgens maken we gebruik van wat we hebben ontvangen. We voeden het. Dan maken we deel uit de voortzetting van de Boeddha, van onze voorouderlijke leraren en van Thây. Een kind dat loyaal is aan zijn ouders of grootouders kan goede aanwijzingen van hen ontvangen. Een student die loyaal is aan zijn leraar, is een voortzetting van zijn leraar. We moeten de aspiratie en beoefening van de Boeddha, van onze voorouderlijke leraren en onze leraar in dit leven ontvangen.

De derde betekenis van *Tiep* is: in contact zijn. Waarmee moeten we in contact zijn? We moeten in contact zijn met het huidige moment, het prachtige leven dat aanwezig is in ons en om ons heen. De vogels zingen. De wind ruist door de naalden van de dennen. Als we niet met het leven in aanraking zijn, is het verspild. Als we in contact zijn met het leven worden we gevoed, worden we getransformeerd. We groeien, we worden volwassen. In contact zijn met het leven betekent ook in contact zijn met het lijden in ons eigen lichaam en onze eigen persoon, het lijden in onze omgeving, in onze familie en in onze samenleving. Dan pas weten we wat we moeten doen en wat we moeten nalaten om dit lijden te transformeren.

Enerzijds moeten we in contact zijn met wat prachtig is, want dat zal ons voeden. Anderzijds moeten we in contact zijn met ons lijden, zodat we kunnen begrijpen, liefhebben en transformeren.

De eerste betekenis is ontvangen. De tweede is voortzetten. De derde is in aanraking zijn, in contact zijn. Dat wordt bedoeld met het woord *Tiep*.

We zijn niet gevangen in roem. We zijn niet gevangen in winststreven. We zijn niet op zoek naar een positie met autoriteit of macht in de samenleving. Wij zijn op zoek naar bevrijding en vrijheid.

De betekenis van het woord 'Hien'

Hien is het tweede woord. Het betekent dat wat aanwezig is. Wat is aanwezig? Het leven, het paradijs, onze eigen persoon. *Tiep Hien* is in contact zijn met wat er nu gebeurt, hier, wat we nu waarnemen, in het huidige moment.

Wat zie je op dit moment? De Sangha, de dennen, de regendruppels. Wees hiermee in contact. We moeten ook in contact zijn met het lijden in ons leven. We kunnen niet in onze ivoren toren blijven met onze dromen en intellectuele gedachten. We moeten in contact zijn met de waarheid, het wonder daarvan. Dat is de dharmapoort van Plum Village: vreedzaam leven, gelukkig in het huidige moment.

Het woord *Hien* betekent ook realiseren, in praktijk brengen, iets werkelijkheid laten worden, concreet maken. Hierdoor kunnen we echt vrij zijn. We willen immers niet in gevangenschap of in slavernij leven. We willen vrij zijn. Alleen als we vrij zijn, kunnen we echt gelukkig zijn. Daarom willen wij de netten of de gevangenissen openbreken die ons gevangen houden. Deze gevangenissen zijn onze passie, onze verdwaasdheid, onze haat, onze jaloezie. Zoals een hert dat uit de val ontsnapt en in staat is om vrij te rennen, zo is de monnik of non die beoefent als een hert dat niet gevangen raakt in welke val dan ook en vrij is om te springen en vrij om in alle richtingen te bewegen.

Er is een heel korte soetra, slechts twee zinnen lang, die kloosterlingen omschrijft als herten die alle valstrikken overwinnen en vrij zijn om te gaan en te staan waar ze willen. Of we nu monnik, non of leek zijn, we zijn allemaal leerlingen van de Boeddha. We willen niet in slavernij leven. We willen vrij zijn. Daarom moeten we oefenen. Onze dagelijkse beoefening bevrijdt ons. We zijn niet gevangen in roem. We zijn niet gevangen in streven naar winst. We zijn niet op zoek naar een positie met autoriteit of macht in de samenleving. Wij zijn op zoek naar bevrijding en vrijheid. Dat is realisatie. Dus *Hien* betekent realiseren, manifesteren.

Een andere betekenis van het woord *Hien* is passend maken, actualiseren en geschikt maken voor onze samenleving – hier en nu. Dus is het voor ons belangrijk om aandachtig te zijn en ons verantwoordelijk te voelen voor het aanbieden van de dharma op een vaardige manier, geschikt voor onze samenleving en onze tijd.

Geëngageerd boeddhisme

Hoe kunnen we deze twee woorden, *Tiep Hien*, met al hun betekenissen, in een of twee woorden vertalen in het

Nederlands? We hebben alle betekenissen van deze twee Vietnamese woorden leren kennen (die weer hun wortels in het Chinees hebben), en vervolgens zeggen we in het Nederlands gewoon: Orde van Interzijn. Vanuit dit diepere inzicht maken we kennis met de richting van de beoefening in de Orde van Interzijn. We zien dat het om geëngageerd boeddhisme gaat, een boeddhisme dat de wereld betreedt.

Geëngageerd boeddhisme betekent het leven binnengaan. Het klooster is niet afgesneden van het leven. We moeten het klooster zien als een kweekplaats waar we onze zaailingen planten. Wanneer deze zaailingen gegroeid en sterk genoeg zijn, moeten we ze in de samenleving brengen en daar planten. Het boeddhisme is er omwille van het leven. Het leven is er niet omwille van het boeddhisme. Zonder leven of wereld zou er geen boeddhisme zijn.

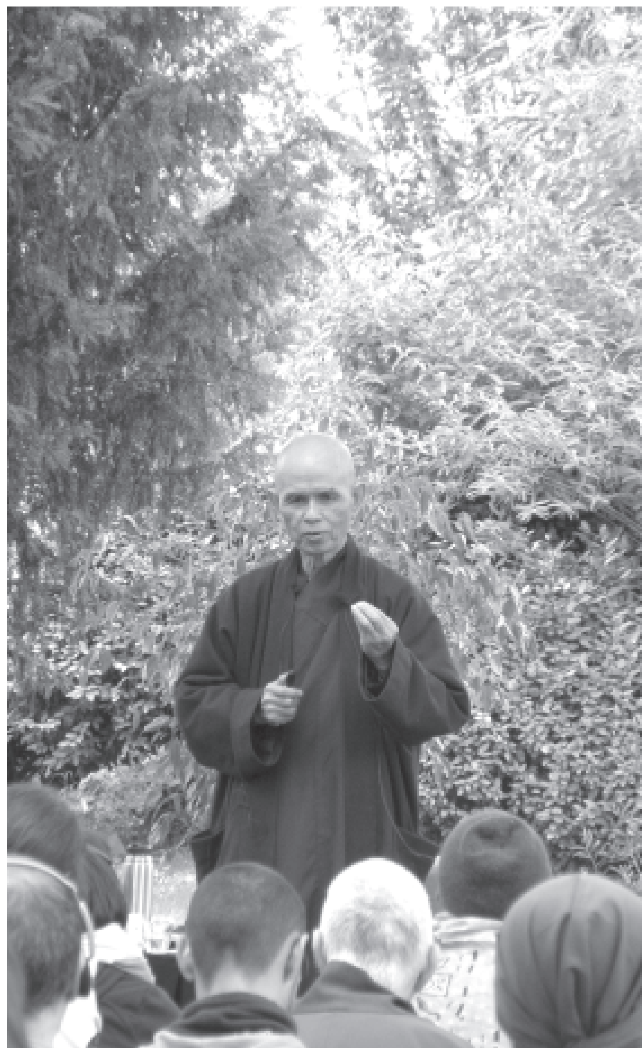
Het boeddhisme is er omdat de wereld het nodig heeft. Daarom kunnen we ons oefencentrum zien als een kweekplaats waar de juiste oorzaken en omstandigheden voor ons voorhanden zijn om de kiemplantjes tot bloei te brengen. Zodra we ze sterk genoeg gemaakt hebben, planten we ze in de buitenwereld, in de samenleving. Zo zijn onze opleiding en beoefening in het klooster een voorbereiding om de wereld te betreden.

In Vietnam begon men er al rond 1930 over te spreken om het boeddhisme in de wereld te brengen. Toen Thây opgroeide werd hij beïnvloed door dit soort boeddhisme. Hij wist dat het boeddhisme in het verleden een heel belangrijke rol speelde door vrede te brengen en het land sterk te maken. Hij leerde dat het boeddhisme een bloei doormaakte tijdens de Le-dynastie en de Tran-dynastie en dat de koningen van toen het boeddhisme beoefenden. Boeddhisme was het geestelijke leven, de spirituele kracht, het dharmalichaam van de gehele bevolking. De eerste Tran-koning, Tran Thai Tong, had al op zijn twintigste een diepe aspiratie om het boeddhisme te beoefenen. Hij slaagde er in om groot lijden te overwinnen dankzij de oefening van het opnieuw beginnen. Hij schreef meerdere boeken over het boeddhisme die vandaag de dag nog steeds beschikbaar zijn. Zijn boek *De zes momenten van opnieuw beginnen* bewijst dat hij, hoewel hij koning was en het land moest regeren, iedere dag in staat was om te oefenen, wierook te offeren, de aarde aan te raken en zes keer zitmeditatie te beoefenen, telkens gedurende twintig minuten. Ik weet niet of president Obama hetzelfde kan zeggen. Als heerser of politicus moeten we niet zeggen, "Oh, ik heb het te druk. Ik heb geen tijd voor zitmeditatie of voor loopmeditatie." Als een koning het kan, kunnen wij niet als excuus aanvoeren dat we te veel werk hebben, dat we geen tijd hebben om te oefenen.

Toegepast boeddhisme

Geëngageerd boeddhisme is al honderden jaren onderdeel van onze traditie. We zijn geen nieuwe beweging, wij zijn slechts een voortzetting. Als we begrijpen wat er met *Tiep* wordt bedoeld, dan wordt ons beoefening zeer eenvoudig. En geëngageerd boeddhisme leidt tot de volgende stap, die toegepast Boeddhisme wordt genoemd.

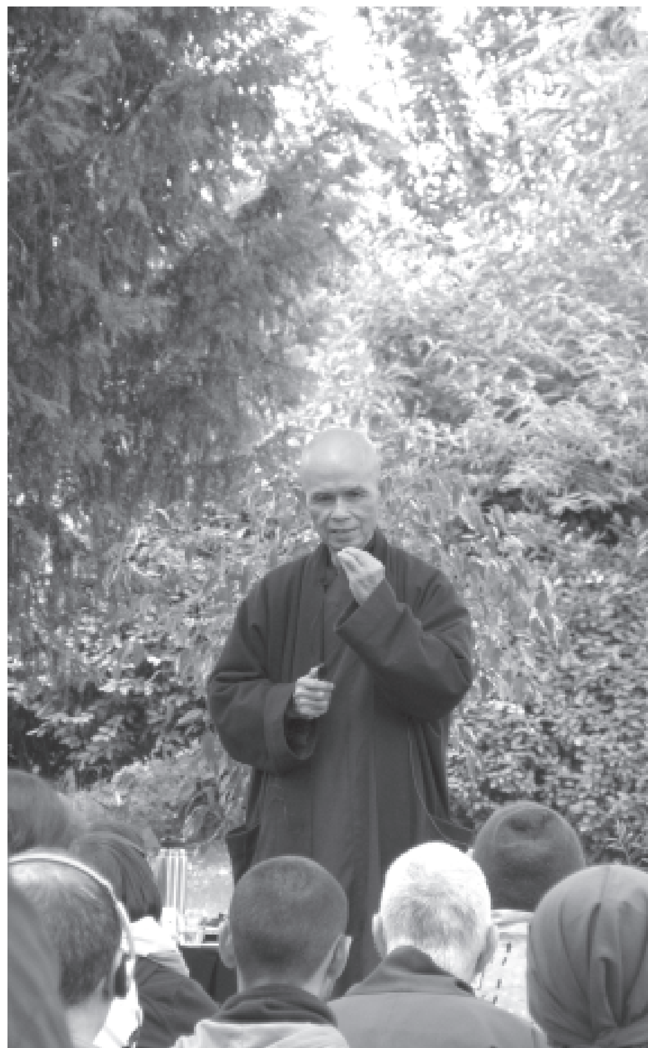
Het woord 'toegepast' wordt in een seculiere context gebruikt. We gebruiken het zoals het wordt gebruikt in 'toegepaste wetenschap' of 'toegepaste wiskunde'. Als we bijvoorbeeld spreken over de Drie Juwelen – de Boeddha, de Dharma en de Sangha – moeten we mensen laten zien hoe ze het onderricht over de drie juwelen kunnen toepassen. Hoe kunnen we het toevlucht nemen tot de Drie

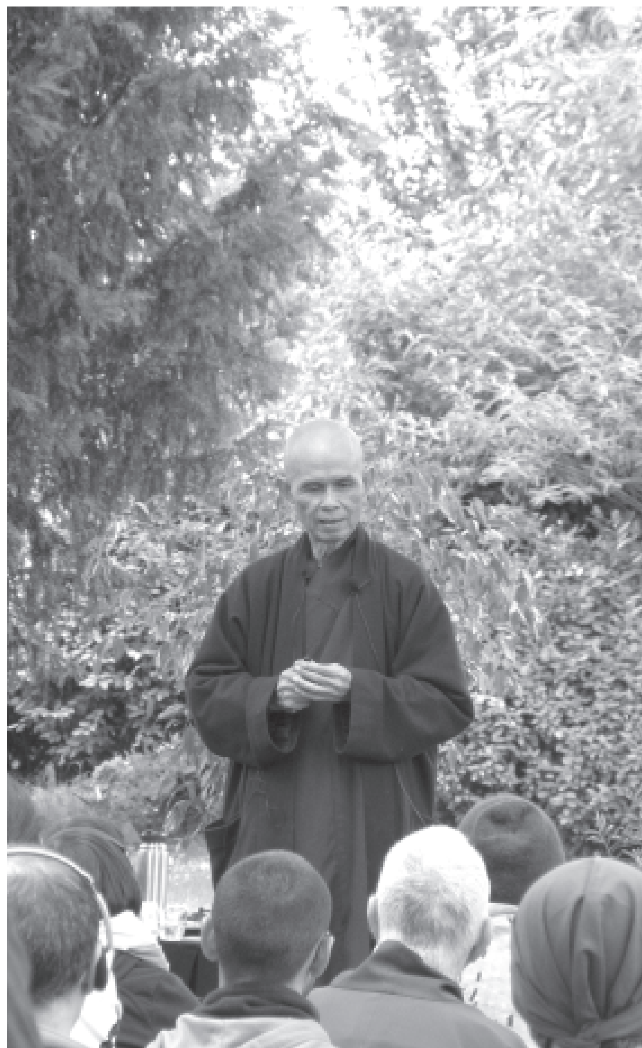


Juwelen beoefenen? Alleen maar reciteren "Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha, Buddham, Saranam, Gacchami" is geen toevlucht nemen. Dat is alleen het aankondigen dat je toevlucht neemt. Om werkelijk toevlucht te nemen, moet je de energie van concentratie, aandacht en inzicht voortbrengen. Dan ben je beschermd door de energie van de Drie Juwelen. Als we "Ik keer terug naar het eiland in mezelf om toevlucht te nemen in mezelf" oefenen, moeten we oefenen om zo te ademen dat we de energie van aandacht, concentratie en inzicht voortbrengen. Als we zo oefenen, brengen we de energie van de Boeddha, de Dharma en de Sangha voort en zijn we echt beschermd door de Drie Juwelen. Als leden van de Orde van Interzijn moet onze beoefening solide zijn, zodat we weten wat we moeten doen als we problemen hebben om terug te keren

naar onze gelijkmoedigheid, ons evenwicht, onze vrijheid, onze solidititeit. Een van de methoden is toevlucht nemen tot de Drie Juwelen.

Tegenwoordig kun je aan universiteiten in het Westen afstuderen en doctoraten behalen in het boeddhisme. Dit soort boeddhistische studies zijn geen toegepast boeddhisme. Je kunt zeer bekwaam zijn in het Pali, Sanskriet en Tibetaans, en in alle verschillende leringen van de twee canons, maar als je in de problemen raakt en niet weet wat je moet doen, dan zal dit boeddhisme je niet helpen.





foto's: Françoise Pottier

We hebben een boeddhisme nodig dat ons helpt als we dit nodig hebben. Als we de vier Edele Waarheden onderwijzen, het Edele Achtvoudige Pad, de Vijf Krachten, de Vijf Geestelijke bases en de Zeven Factoren van Ontwaken, dan moeten al deze leringen worden toegepast in ons dagelijks leven. Het moet geen theorie zijn. We kunnen wel de Lotussoetra onderwijzen, maar we moeten ons afvragen: hoe kunnen we de Lotussoetra toepassen om onze moeilijkheden, onze wanhoop, ons lijden op te lossen? Dat bedoelen we met toegepast boeddhisme. Of je nu dharmaleraar, monnik, non of leek bent, je leven moet een voorbeeld van de leer zijn. Je onderwijst alleen wat je zelf beoefenent.

Als we Dharmadelen begeleiden of als we een Dharmalezing geven, is dat niet om te pronken met onze kennis van het boeddhisme. We onderwijzen alleen wat we echt beoefenen. Als we loopmeditatie onderwijzen, moeten we het met succes in de praktijk brengen, althans tot op zekere hoogte. Zo niet, dan moeten we het nog niet onderwijzen. Er zijn mensen die er geen behoefte aan hebben om dharmalezingen te geven, maar die toch zeer goede dharmaleraren zijn, want als ze lopen, staan, zitten en liggen, zijn ze in contact met de Sangha. Ze zijn altijd in harmonie, vreedzaam, blij en open. Dat is een levende Dharmalezing. Deze mensen zijn kostbare juwelen in de Sangha. Dit zijn overigens niet alleen monniken en nonnen. Er zijn ook leken die heel goed oefenen, zeer stil, en de monniken en nonnen hebben erg veel respect voor hen.

Omdat het ons doel is om het boeddhisme in elke situatie toe te passen, hebben we echt behoefte aan Dharmaleraren. Daarom is de Orde van Interzijn als een verreikende arm die zich tot ver in de wereld uitstrekt. Het aantal monniken en nonnen in de Orde van Interzijn is niet voldoende. We hebben ook leken nodig in de Orde van Interzijn. De lekenleden van de Orde zijn als de ver reikende arm van de viervoudige Sangha die zich uitstrekt naar de samenleving.

We hebben duizenden leken in de Orde nodig om het onderricht in de wereld bekend te maken.

Met onze bruine jas die bescheidenheid vertegenwoordigt, die de kracht van onze stilte vertegenwoordigt, moeten we een Sangha opbouwen waarin er geen strijd om autoriteit of macht is. Waar sprake is van broeder- en zusterschap. Waarin we met liefdevolle vriendelijkheid naar elkaar kijken.

We zijn in staat om dit te doen. Als we in harmonie zijn met elkaar, als we broeder- en zusterschap tonen, dan zijn we in staat om dit doen. De aangename geur van onze Sangha zal ver reiken, en Thây zal worden geparfumeerd door die geur. Dat is ons werk.

Ik hoop dat we in de toekomst in staat zijn om lange retraites te organiseren voor Ordeleden, zodat ze hun beoefening kunnen versterken, hun aspiratie versterken, hun geluk versterken, en de taak kunnen volbrengen die de Boeddha aan hen heeft doorgegeven. We moeten deze in ontvangst nemen en we moeten dit realiseren. Dat is wat bedoeld wordt met *Tiep Hien*: tot realiteit maken.

Zolang onze Sangha in het Westen nog niet een plek is waar we van elkaar kunnen houden, zijn we nog niet succesvol. Wie neemt de verantwoordelijkheid op zich om van de Sangha een mooie Sangha te maken met broeder- en zusterschap, waardig om de naam Sangha te dragen? Wij moeten dat bereiken, wij alleen, als leden van de Orde van Interzijn. We kunnen dit bereiken in onze lokale Sangha. We moeten niet zeggen: "Omdat die persoon zo is, kan ik dat niet doen." We kunnen beter zeggen: "Het komt door mij, mijn beoefening is niet erg goed. Omdat ik niet bescheiden genoeg ben, omdat ik niet genoeg kracht heb, de kracht van stilte, lukt het ons niet. " We zijn voorbestemd om te blijven ontvangen, om naar onze beste vermogens te ontvangen, en de overdracht van de Boeddha te realiseren.

Ieder Ordelid moet een vlam in zijn of haar hart hebben, die ons voortstuwt en gelukkig maakt. Of we nu de vloer vegen voor de Sangha, koken voor de Sangha, de tuin besproeien voor de Sangha, de toiletten schoonmaken voor de Sangha, we zijn blij omdat we deze energie en dit doel hebben. Roem, winst of een hoge positie zijn niet ons doel. Ons doel is grote liefde en de wil om een waardige voortzetting van de Boeddha te zijn, van onze leraar en onze voorouderlijke leraren.

Vertaald door Eric Povlasky, geredigeerd door Pieter Loogman en Janneke van der Laan-Slot

Met onze bruine jas die bescheidenheid vertegenwoordigt, die de kracht van onze stilte vertegenwoordigt, moeten we een sangha opbouwen waarin er geen strijd om autoriteit of macht is. Waar sprake is van broederschap en zusterschap. Waarin we met liefdevolle vriendelijkheid naar elkaar kijken.

Of je nu dharmaleraar, monnik, non of leek bent, je leven moet een voorbeeld van de leer zijn. Je onderwijst alleen wat je zelf beoefenent.



tekening: Anneke Brinkerink

De Boeddha van de 21e Eeuw

Lang geleden heb ik eens gezegd dat de komende Boeddha
niet de vorm van een individu zal aannemen, maar van een Sangha. Dit blijkt meer en meer waar te zijn.
We kunnen niet meer alleen als individu oefenen om in aandacht te leven,
we moeten dit samen doen, als gemeenschap. De problemen van onze tijd zijn niet meer
de problemen die de Boeddha en de zijnen ontmoetten.
Daarom moeten we in de 21e eeuw als gemeenschap oefenen om in aandacht te leven:
als gezin, als stad, als land of als gemeenschap van landen.
Men neemt aan dat de komende Boeddha ‘Maitreya’ zal heten, ‘Liefde’.
Alleen als er genoeg liefde in ons is, alleen als er genoeg mededogen in ons is,
zal onze planeet kunnen overleven.

Daarom is de komst van de Boeddha zo wanhopig hard nodig.
De gemeenschap die de weg van mededogen en liefde laat zien,
zal de Boeddha van de 21e eeuw zijn. We rekenen daarbij op jou.
We rekenen erop dat jij een deel van de Boeddha zult vormen.
Als we oefenen om in aandacht te leven is de Boeddha altijd in ons,
want de Boeddha bestaat uit aandacht.
Aandacht leidt tot concentratie, inzicht, mededogen en liefde...

Thich Nhat Hanh
Plum Village, september 1996

De Veertien Aandachtsoefeningen

"De Veertien Aandachtsoefeningen zijn de ware essentie van de Orde van Interzijn. Zij zijn de toorts die ons pad verlicht, de boot die ons overvaart, de leraar die ons begeleidt. Beschouw de aandachtsoefeningen als een schone spiegel waarin we onszelf kunnen zien. De Veertien Aandachtsoefeningen vormen de basis van het geluk van het individu, de familie en de maatschappij. Als we ze regelmatig reciteren zal onze beoefening en studie zich gaandeweg verdiepen."

(tekst uit de cerermonie voor het reciteren van de Veertien Aandachtsoefeningen)

De Eerste Aandachtsoefening: Openheid

Bewust van het lijden veroorzaakt door fanatisme en onverdraagzaamheid, ben ik vastbesloten geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, te verheerlijken of me eraan vast te klampen. Het boeddhistische onderricht is een leidraad om mijn inzicht te verdiepen en begrip en mededogen te ontwikkelen. Het is niet iets om voor te vechten, te doden of te sterven.

De Tweede Aandachtsoefening: Niet gehecht zijn aan opvattingen

Bewust van het lijden veroorzaakt door gehechtheid aan opvattingen en verkeerde waarnemingen, ben ik vastbesloten niet klein van geest te zijn, noch vast te houden aan de opvattingen van dit moment. Ik wil leren mijn gehechtheid aan opvattingen te laten varen, zodat ik open kan staan voor de inzichten en ervaringen van anderen. Ik ben me er van bewust dat de kennis die ik nu bezit geen onveranderlijke, absolute waarheid is. De waarheid kan alleen maar in het leven zelf gevonden worden. Daarom zal ik het leven in mij en om me heen voortdurend onderzoeken, vanuit de bereidheid mijn leven lang te blijven leren.

De Derde Aandachtsoefening: Vrijheid van denken

Bewust van het lijden dat ik veroorzaak als ik mijn opvattingen aan anderen opdring, heb ik het oprechte voornemen om niemand, zelfs mijn kinderen niet, te dwingen mijn opvattingen aan te nemen, door gebruik te maken van gezag, dreigementen, geld, propaganda, indoctrinatie, of welk ander middel dan ook. Ik zal het recht van anderen om anders te zijn, respecteren, evenals hun recht zelf te bepalen wat ze willen geloven en hoe ze willen leven. Ik wil echter door middel van een liefdevolle dialoog anderen helpen hun fanatisme en kortzichtigheid op te geven.

De Vierde Aandachtsoefening: Besef van het lijden

Bewust dat diep inzicht in de aard van het lijden mij kan helpen mededogen te ontwikkelen en een weg uit het lijden te vinden, ben ik vastbesloten leed niet uit de weg te gaan of mijn ogen ervoor te sluiten. Ik heb het oprechte voornemen manieren te vinden – zoals persoonlijk contact, beeld of geluid – om samen te zijn met hen die lijden, zodat ik hun situatie diepgaand kan begrijpen en hen kan helpen hun lijden te transformeren tot mededogen, vrede en vreugde.

De Vijfde Aandachtsoefening: Eenvoudig en gezond leven

Bewust dat werkelijk geluk geworteld is in vrede, stabiliteit, vrijheid en mededogen en niet in weelde of roem, ben ik vastbesloten roem, winstbejag, weelde, of zintuigelijk genot niet tot doel van mijn leven te maken en geen rijkdom te vergaren terwijl miljoenen mensen van honger sterven. Ik heb het oprechte voornemen om eenvoudig te leven en mijn tijd, energie en materiele middelen te delen met hen die gebrek lijden. Ik zal bewust stilstaan bij wat ik consumeer en geen alcohol, drugs of andere middelen gebruiken die mijn lichaam en mijn geest vergiftigen en zo ook de gemeenschap beschadigen.

De Zesde Aandachtsoefening: Omgaan met boosheid

Bewust dat boosheid communicatie blokkeert en lijden veroorzaakt, ben ik vast besloten om kwaadheid die in mij opkomt met zorg te omringen en de zaden van boosheid, die diep in mijn bewustzijn verscholen liggen, te herkennen en te transformeren. Ik ben vast besloten niets te zeggen of te doen als ik boosheid voel opkomen. In plaats daarvan zal ik mijn aandacht op mijn ademhaling of mijn voetstappen richten en mijn boosheid erkennen en omarmen en de diepere oorzaak ervan leren begrijpen. Ik wil leren met de ogen van mijn hart te kijken naar hen die ik als de oorzaak van mijn boosheid zie.

De Zevende Aandachtsoefening: Hier en nu gelukkig zijn

Bewust dat het leven slechts geleefd kan worden in het huidige moment en dat het mogelijk is om hier en nu gelukkig

te zijn, heb ik het oprechte voornemen te leren ieder moment van mijn dagelijks bestaan ten volle te leven. Ik zal proberen mezelf niet te verliezen in wat er om mij heen gebeurt en mij niet te laten meeslepen door spijt over het verleden, zorgen voor de toekomst, en de verlangens, boosheid en jaloezie in het heden. Ik zal, door bewust adem te halen, terugkeren naar wat er in het nu gebeurt. Ik ben vastbesloten me de kunst van het leven in aandacht eigen te maken door in contact te treden met het wonderbaarlijke, verfrissende en helende in mijzelf en om mij heen en door de zaden van vreugde, vrede, liefde en begrip te voeden. Zo ondersteun ik het proces van transformatie en heling in mijzelf.

De Achtste Aandachtsoefening: Communicatie en de gemeenschap

Bewust dat een gebrek aan communicatie altijd verwijdering en lijden veroorzaakt, heb ik het oprechte voornemen mezelf te oefenen in luisteren met mededogen en liefdevol spreken. Ik wil leren diepgaand te luisteren zonder te oordelen of te reageren en zal mezelf ervan weerhouden woorden te gebruiken die tot onenigheid kunnen leiden of het uiteenvallen van de gemeenschap veroorzaken. Ik zal alles in het werk stellen om de communicatie open te houden en alle conflicten – hoe klein ook – op te lossen en tot verzoening te brengen.

De Negende Aandachtsoefening: Waarachtig en liefdevol spreken

Bewust dat woorden lijden of geluk kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om te leren waarachtig en opbouwend te spreken en alleen die woorden te kiezen die bijdragen tot hoop en vertrouwen. Ik ben vastbesloten geen onwaarheden te verkondigen uit eigen belang of om indruk te maken, en geen woorden te gebruiken die verdeeldheid of haat te weeg kunnen brengen. Ik zal geen geruchten verspreiden, noch dingen bekritiseren of veroordelen waarvan ik niet zeker ben. In situaties van onrecht zal ik mijn best doen mijn stem te laten horen, ook al zou ik hiermee mijn eigen veiligheid op het spel zetten.

De Tiende Aandachtsoefening: De Sangha beschermen

Bewust dat het wezen en het doel van een sangha gelegen zijn in het ontwikkelen van begrip en mededogen, ben ik vast besloten om de boeddhistische gemeenschap niet te gebruiken voor persoonlijk gewin, of te veranderen in een politiek instrument. Een spirituele gemeenschap moet echter duidelijk stelling nemen tegen onderdrukking en onrecht en er naar streven deze misstanden te veranderen, zonder hierbij partij te kiezen.

De Elfde Aandachtsoefening: Het juiste levensonderhoud

Bewust dat onze leefomgeving en samenleving lijden onder veel geweld en groot onrecht, heb ik het oprechte voornemen geen beroep uit te oefenen dat schadelijk is voor mens en natuur. Ik zal mijn best doen een vorm van levensonderhoud te vinden die mij helpt mijn ideaal van begrip en mededogen te verwerkelijken. Bewust van de economische, politieke en sociale toestand in de wereld, zal ik mij als consument en burger verantwoordelijk gedragen door niet te investeren in ondernemingen die anderen van hun levenskansen beroven.

De Twaalfde Aandachtsoefening: Eerbied voor het leven

Bewust dat oorlog en strijd veel lijden veroorzaken, ben ik vastbesloten in mijn dagelijks leven geweldloosheid, begrip en mededogen te ontwikkelen. Ik wil me inzetten voor vredesopvoeding, conflictbemiddeling en verzoening in families, gemeenschappen, volkeren en de wereld. Ik ben vastbesloten niet te doden en niet toe te laten dat anderen doden. Ik zal mij met mijn sangha wijden aan het verkrijgen van een steeds dieper inzicht in de mogelijkheden die er zijn om het leven te beschermen en oorlog te voorkomen.

De Dertiende Aandachtsoefening: Vrijgevigheid

Bewust van het lijden dat veroorzaakt wordt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking, heb ik het oprechte voornemen zorgzaamheid te ontwikkelen en te leren hoe ik me in kan zetten voor het welzijn van mensen, dieren, planten en mineralen. Ik wil leren vrijgevig te zijn door mijn tijd, energie en materiele middelen te delen met hen die dat nodig hebben. Ik ben vastbesloten niet te stelen en me niets toe te eigenen dat eigenlijk een ander toebehoort. Ik zal het eigendom van anderen respecteren, maar trachten te voorkomen dat anderen munt slaan uit het lijden van mensen of andere levende wezens.

De Veertiende Aandachtsoefening: Verantwoordelijk gedrag

Bewust dat seksuele relaties, ingegeven door hunkering, gevoelens van eenzaamheid niet kunnen oplossen, maar juist meer lijden, frustratie en isolement veroorzaken, ben ik vastbesloten geen seksuele relatie aan te gaan zonder wederzijds begrip, liefde en een duurzame verbintenis. Ik ben mij ervan bewust zijn dat seksuele relaties in de toekomst lijden kunnen veroorzaken. Om het geluk van mezelf en anderen te beschermen, zal ik de rechten en verbintenissen van mijzelf en anderen respecteren. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik, en ik zal trachten te voorkomen dat paren en gezinnen uiteen vallen door onverantwoord seksueel gedrag. Ik zal mijn lichaam met respect behandelen en met zorg omgaan met de levensenergie die huist in mijn seksualiteit, adem en geest, zodat ik mijn Bodhisattva-ideaal kan verwezenlijken. Ik ben me ten volle bewust van de verantwoordelijkheid die ik op me neem als ik een nieuw mens verwek en zal stilstaan bij de wereld waarin nieuw leven geboren wordt.

Nieuwe vertaling , februari 2010

Toetreden tot de Orde van Interzijn

In juni 1992 werd ik lid van de Orde van Interzijn (OI). Zo maakte ik deel uit een grotere groep mensen die hun leven wijden aan het geëngageerd boeddhisme. De Orde van Interzijn is waarschijnlijk de enige internationale boeddhistische orde waarin de viervoudige Sangha (monniken, nonnen, mannelijke en vrouwelijke leken) volledig vertegenwoordigd is.

Geëngageerd boeddhisme

Voor mij waren de woorden 'geëngageerd boeddhisme' de sleutelwoorden. In mijn zoektocht naar een spirituele weg met meer stilte en minder dogma voelde ik me aangetrokken tot het boeddhisme. Ik werkte in Alkmaar op het internationale secretariaat van de *International Fellowship of Reconciliation* (IFOR — Internationale Verzoeningsbond). Jim Forest, een goede vriend van Thây, die Thây had geholpen tijdens de vredesonderhandelingen in Parijs, was toen internationaal coördinator van IFOR. Ik herinner me nog hoe ik aan mijn eerste opmaak voor het IFOR-magazine werkte en een citaat van Thây op de omslag gebruikte, gekalligrafeerd door Jim. Jim gaf me als eerste de tekst van de Veertien Aandachtsoefeningen, die toen nog bekend stonden als de Veertien Voorschriften. Ze waren een stuk korter dan nu en leken op de tien geboden, in de stijl van 'Gij zult niet'. Ik vond het mooi, hoe eenvoudig en direct ze waren, vooral de twaalfde: "Dood niet. Laat anderen niet doden. Zoek naar alle mogelijke middelen om het leven te beschermen en oorlog te voorkomen." Dertig jaar later ken ik dit nog steeds uit mijn hoofd.


foto: Shelley Anderson

Ik wist veel over engagement (of althans, dat dacht ik). Ik werkte hard aan vredesopbouw en om 'mensenrechten' en 'gerechtigheid' gangbare woorden te maken. We hadden regelmatig 'urgente acties' voor vredesactivisten over de hele wereld, onder wie Thich Huyen Quang en Thich Quang Do, die toen respectievelijk vice-voorzitter en secretaris-generaal van de Verenigde Boeddhistische Kerk van Vietnam waren. Dit alles in een tijd waarin faxapparaten net hun opwachting hadden gemaakt en er nog geen computers waren.

Thây kwam begin jaren '80 voor het eerst naar Nederland. Ik had het geluk om deel te nemen aan de eerste openbare lezingen en retraites die hij aanbood in de Kosmos in Amsterdam en in de Theresiahoeve. Tijdens een van Thây's eerste bezoeken aan Nederland nodigde Jim Forest hem uit om een eendaagse retraite te geven voor de IFOR-staf. Zo leerde ik voor het eerst lopen in aandacht in het park bij de Molen van Piet, in het hart van Alkmaar.

Jim bezocht Thây in 1983 in Plum Village, dat toen net geopend was. Hij moedigde me aan om ook te gaan: ik zou het er erg naar mijn zin hebben. In 1984 ging ik enkele dagen naar Plum Village en in 1985 nogmaals, als een van de ongeveer twintig westerlingen tussen zestig Vietnamezen. Phuong (zoals Zuster Chan Khong toen nog heette) was er ook en Thây introduceerde haar als 'een van de eerste Ordeleden'. Ik herinner me dat ik de week voor Pasen in de Upper Hamlet doorbracht met het vertalen van een aantal teksten in het Frans, waaronder de Veertien Voorschriften.

Toetreden of niet toetreden?

Ik wist al sinds 1985 dat ik wilde toetreden tot de Orde. Maar ik aarzelde jarenlang: was ik wel geschikt om toe te treden? Zouden de Voorschriften mij helpen? Wilde ik mij aan een nieuw geestelijk pad wijden (ik had toen enige afstand van de katholieke kerk genomen)? Wilde ik wel om de 'goede' redenen toetreden tot de Orde (met andere woorden, vanuit een volledig onbaatzuchtige inzet om alle levende wezens te dienen?) of om de 'verkeerde' redenen (omdat ik dichter bij Thây wilde zijn en deel wilde uitmaken van een 'inner circle'?). Uiteindelijk besloot ik in 1990 om de stap te zetten en vertelde Zuster Chan Khong dat ik er klaar voor was. "Heb je de Vijf Voorschriften aangenomen?" "Welke vijf?" "De Vijf Voorschriften! Je moet de Vijf Voorschriften aannemen voordat je de Veertien kunt aannemen!" "Kan ik ze tegelijkertijd aannemen?" "Nee, je moet eerst de Vijf aannemen, en dan neem je later de Veertien aan." Dus nam ik in 1990 de Vijf Voorschriften aan en kreeg de dharmanaam 'Chanson du Coeur' ('Lied van het Hart'). In 1992 werd ik ingewijd als lid van de Orde van Interzijn (tegelijk met Anneke Brinkerink). Mijn dharmanaam werd: "Vraie Demeure de la Paix" ('Ware Verblijfplaats van Vrede'). Ik merkte in die tijd dat spirituele begeleiding en ondersteuning in mijn leven belangrijk voor mij was, vooral vanwege mijn veeleisende baan en sterke toewijding aan vrede en rechtvaardigheid.

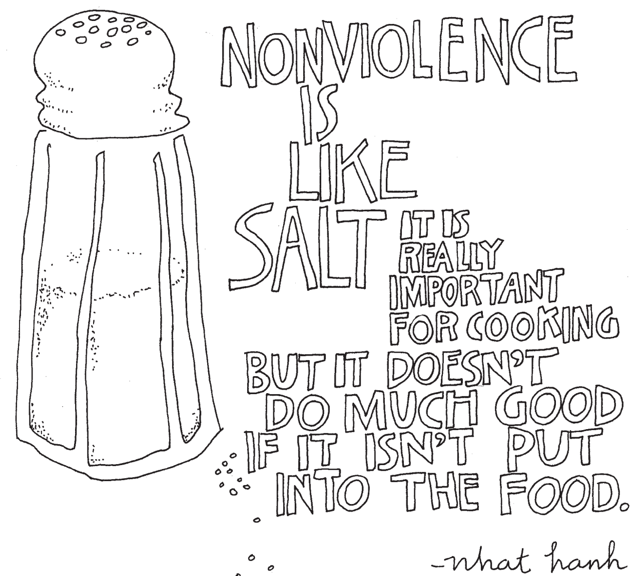
In 1966 had Thây de Orde in Vietnam opgericht als steun voor jonge, toegewijde vredesactivisten. Dat sprak me aan. Thây zag in dat de studenten die zich inzetten voor vrede en sociale rechtvaardigheid in Vietnam gemakkelijk zo sterk betrokken konden raken bij de vele problemen die zij tegenkwamen, dat zij het risico liepen om hierdoor overweldigd te worden. De Veertien Voorschriften waren bedoeld om hen te helpen bij hun werk door richtlijnen te geven. De Orde had vier basisprincipes: niet gehecht zijn aan opvattingen, directe ervaring van de aard van onderling afhankelijk ontstaan via meditatie, gepast gedrag en vaardige toepassing van middelen zoals liefdevol luisteren en aandachtig spreken. Deel van het volgen van de Veertien Voorschriften was het houden van een wekelijkse Dag van Aandacht: activisten moesten ook uitrusten! De Veertien Voorschriften stonden centraal in hun leven.

Toen Plum Village zijn deuren opende, bracht dit een verandering teweeg. Meer westerlingen werden ingewijd, en de nadruk van geëngageerd boeddhisme werd verlegd van vredeswerk naar Sanghaopbouw. In 1996 vonden twee belangrijke wijzigingen plaats: tijdens de drie weken durende retraite in Plum Village stelde Thây een herziene versie van de Veertien Voorschriften voor en noemde deze 'De prachtige Veertien Aandachtsoefeningen'. Ze begonnen nu allemaal met 'Bewust van het lijden veroorzaakt door ...' Ook moesten de Sanghaleden uit elk land beslissen of een landgenoot ingewijd kon worden of niet. Dus ineens moesten wij met de vier leden van de Orde (Anneke, Eveline, Shelley en ik) toen aanwezig kijken naar de kandidaten uit Nederland en beslissen over hun inwijding. Zuster Jina gaf ons een aantal criteria, maar het was nog steeds erg moeilijk.

De Orde van Interzijn in Nederland

Laat in de jaren '90 nodigde Margriet Versteeg alle Ordeleden in Nederland uit voor een bijeenkomst bij haar thuis. Dit werd een regelmatig terugkerend evenement. De OI-leden komen nog steeds tweemaal per jaar bijeen, al moesten we wel op zoek naar een ruimere ontmoetingsplaats. We hebben ook voorzien in een procedure voor kandidaten, met een mentor voor elke aspirant. Deze procedure werd onlangs herzien en er zijn nu tien mensen die het nieuwe OI-begeleidingstraject volgen.

Er zijn momenteel twintig OI-leden in Nederland, die allen betrokken zijn bij Sanghawerk, in hun eigen Sangha of landelijk. Of zelfs internationaal, want de Nederlandse Ordeleden Jane en Look geven leiding aan de Amandelbloesemsangha in Portugal. Zeven OI-leden hebben de lamptransmissie van Thây ontvangen en zijn nu Dharmacharya's (Dharmaleraren): Eveline Beumkes, Marjolijn van Leeuwen, Jan Boswijk, Rochelle Griffin en ik zelf in Nederland en Jane en Look Hulshoff-Pol in Portugal. Dharmacharya Cuong Lu (tot voor kort bekend als Broeder Phap Dung) heeft zich nu aangesloten bij de lekensangha in Nederland. Margriet Versteeg zal de lamptransmissie ontvangen tijdens de komende inwijdingsceremonie in Plum Village deze winter.



Kalligrafie: Jim Forest

Hoewel het geen werk voor vrede en rechtvaardigheid is, zoals ik vroeger deed, gaat het om hetzelfde geëngageerd boeddhisme. In 1997 had ik een burnout. Ik had het gevoel dat ik tekortschoot ten opzichte van mezelf, van Thây, van de Drie Juwelen (als ik maar beter geoefend had, een betere studente was geweest, enzovoort ...). Toch heeft deze periode voor mij geleid tot een nieuwe verbintenis, die me in staat stelde om mijn tijd, middelen en energie te wijden aan Sanghawerk. Ik pluk nu veel meer de vruchten van een sterkere beoefening en ik ervaar de steun van de Nederlandse en internationale Sangha. Sanghawerk brengt me veel vreugde en ik ben Thây en de Orde van Interzijn zeer dankbaar dat zij mij dit prachtige pad tonen en helpen om dit te verder te begaan.

Françoise Pottier
Vraie Demeure de la Paix

Als je meer wilt weten over de Orde van Interzijn, kun je het beste Zuster Chan Khong's boek *Learning True Love* lezen (helaas alleen in het Engels verkrijgbaar). Als je overweegt om toe te treden tot de Orde, kun je naar Maria Ruiters (m.b.ruiters@kpnplanet.nl) schrijven voor informatie over de eisen en de procedure. Het begeleidingstraject duurt minimaal twee jaar (een jaar als 'kennismaker' en een jaar als aspirant). Geïnteresseerden moeten actief betrokken zijn bij een lokale sangha en de Vijf Aandachtsoefeningen hebben aangenomen (minimaal een jaar voordat zij om toetreding tot de Orde vragen). Dharmaleraren en OI-leden zijn beschikbaar om dagen van aandacht en korte (of langere) retraites te leiden.

Het OI-begeleidingstraject: een groot geschenk

Toen ik de vraag kreeg om voor *de Klankschaal* een tekstje te schrijven over hoe ik de begeleidingsgroep voor aspirant ordeleden ervaar, was ik meteen enthousiast. Ik ben geen groot schrijver, maar vind het een unieke gelegenheid om mijn dankbaarheid te uiten aan het adres van de initiatiefnemers. Ik ervaar het als een groot geschenk om mij gecoacht te voelen op dit Pad.

Dankbaar en *kostbaar* zijn de eerste twee woorden die bij me opkomen als ik stilsta bij de betekenis die het begeleidingstraject van de Orde voor me heeft. Daarna komen '*oefenplaats*', '*bedding*', '*verbondenheid*', '*groeien*' en '*erbij horen*' bij me op.

Op een bepaald moment overweeg ik met heel mijn hart om lid te worden van de OI. Het Pad is me bijzonder dierbaar en het verlangen om steeds meer anderen er deelgenoot van te maken is torenhoog. Het lijkt me ook heerlijk om meer support te gaan geven aan prachtige initiatieven die in Vlaanderen ontstaan… Lid worden van de Orde? Of niet? Wat houdt het in? Hoe gaat dat dan? Beslissen om lid te worden van de Orde doe je niet over één nacht ijs. Het is een bijzonder commitment waar een weg naartoe leidt.



foto: Françoise Pottier

Er zijn haast geen woorden voor om te beschrijven hoe fijn het dan is dat er een bedding is, die mijn klaterend beekje bij de grote stroom brengt. Ik hoef me er niet roekeloos aan over te geven, ik kan binnen veilige contouren en vanuit een veilige haven instromen.

Het is bijzonder andere mensen te mogen ontmoeten die zich ook erg verbonden voelen met dit Pad en ik voel me gedragen door een paar oudere 'zussen' die me de weg wijzen.

Lid worden van de Orde in de traditie van Thich Nhat Hanh veronderstelt een engagement om een Sangha-bouwer te zijn. In dat verband vind ik het ook schitterend dat we elke bijeenkomst oefenen in het begeleiden van Sangha-onderdelen. Ik ervaar het begeleidingstraject dan ook als een oefenplek waar ik kan bijleren in het begeleiden van ceremonies, het uitnodigen van de bel, dharmadelen of loopmeditatie inleiden. Oefening baart kunst en van liefdevolle feedback kan ik groeien.

Het is ook prettig om samen te studeren. Een sutra bestuderen en huiswerk meenemen en naar elkaar door-mailen. Samen de Veertien Aandachtsoefeningen reciteren en delen hoe we ze ervaren en proberen steeds meer te integreren in ons leven…

Dat alles werkt erg inspirerend en verbindend. Als we straks lid van de Orde zijn, hebben we dus ook al een stevige band met elkaar, wat de kracht van en de verbondenheid binnen de Orde alleen maar kan versterken. Kortom, de aspirantengroep is een bijzondere, dierbare Sangha waarin het heerlijk toevlucht nemen is.

Marleen Van den Bosch

Een van de oefeningen die gegeven werd aan de aspirantengroep was het schrijven van een eigen aandachtsoefening. Hier volgen vier voorbeelden.

Mezelf en anderen vreugde en geluk schenken

Bewust van het lijden veroorzaakt door negatief denken en spreken, neem ik me van harte voor om te oefenen in het ontwikkelen van een positieve kijk en het zoeken naar geluk

en schoonheid. Ik zal dat doen door geregeld te stoppen, terug te keren naar mijn adem en mijn lichaam te ontspannen. Ik zal me oefenen in te kijken naar wat me vreugde en geluk brengt en me daar diep mee verbinden. Ik besef dat ik zelf kan kiezen of ik in het koninkrijk gods leef, of in de hel. Ik wil aandacht geven aan datgene waarmee ik me voed en ik zal de zaden van vreugde en geluk in mezelf en in de ander water geven. Ik zal me oefenen in mededogen ontwikkelen voor mezelf en anderen. Ik zal liefdevolle vriendelijkheid beoefenen. Ik weet dat dit zowel mezelf als de anderen veel vreugde en geluk zal schenken.

Marleen
Pure toewijding van de bron

Zorg en compassie voor mezelf

Bewust van het lijden veroorzaakt door het oordelen over anderen en mijzelf, neem ik me voor om als de oordelende gedachten in mij opkomen ze te herkennen, te omarmen en daarna uit te nodigen als een vriend in mijn woonkamer.

De oordelen die ik heb over anderen zeggen veel over de manier waarop ik naar mezelf kijk en over mijzelf denk. Ik zal me meer beoefenen in het ontwikkelen van compassie en zachtheid. Deze zaden in mij hebben meer water nodig om uiteindelijk prachtig tot bloei te komen, zodat ik anderen en mijzelf meer vreugde en geluk kan schenken.

Mijn lichaam met zijn klachten en pijnen roept om compassie en zachtheid. Wetende dat ik dankzij mijn fysieke klachten en pijnen het pad van de Boeddha, Dharma en Sangha bewandel, zal ik meer dankbaarheid tonen door goed voor mijzelf te zorgen door regelmatig naar mijn ademhaling terug te keren, het nemen van voldoende rust, stilte en spirituele voeding. Door op deze manier met mijzelf om te gaan zal ik ook met meer zachtheid en compassie (zonder oordelen) naar anderen kijken, wetende dat in ieder wezen (inclusief mijzelf) een prachtige edelsteen zit.

Maira
Perfecte Edelsteen van het Hart

Jezelf accepteren zoals je bent en de anderen zoals zij zijn

Bewust dat luisteren, spreken en handelen, vanuit het meerderwaardigheidscomplex, het minderwaardigheidscomplex of het gelijkwaardigheidscomplex communicatie bemoeilijkt, verstoort en vertroebelt, waarbij ik noch mezelf noch de ander recht doe, neem ik me voor om mijzelf niet op die manier te meten met anderen en anderen niet met mezelf. De vooronderstelling dat iemand die anders is of een andere mening heeft, beter, slechter of gelijk is of moet zijn is een foute perceptie, waardoor het moeilijk is om open en zuiver te luisteren, te handelen en te communiceren. Als ik me in het meerderwaardigheidscomplex bevind, neem ik mensen bij voorbaat niet serieus, omdat ik het toch beter weet, waardoor ik niet met de juiste concentratie naar hen kan luisteren. Het minderwaardigheidscomplex heeft tot gevolg dat ik me niet kan concentreren op het juiste spreken, maar me zorgen maak over wat de ander van mij vindt of zou kunnen denken. Het gelijkwaardigheidscomplex maakt dat ik mensen wil overtuigen dat ze dezelfde overtuiging moeten hebben als ik of dat ik mij probeer te vormen naar het beeld dat ik denk dat een ander van mij heeft. Ik neem me voor om mijn eigen talenten en tekortkomingen te accepteren en er mee te leren omgaan vanuit het Achtvoudig Pad en de verschillen tussen mij en anderen te waarderen. Ik neem mij voor om mij telkens weer af te vragen of mijn reactie, handelen, oordelen of conclusie gebaseerd zijn op een juiste waarneming in het huidige moment, zoveel als mogelijk vrij van dogma's en vooroordelen en vol van mededogen met alle levende wezens inclusief mezelf.

Paula
Helder Luisteren van het Hart

Het ware Zelf zien

Bewust van het lijden veroorzaakt door een verkeerd beeld van het Zelf, neem ik me van harte voor om te oefenen in het zien van het ware Zelf, dat niet afhankelijk is van goedkeuring, bevestiging, complimenten, etc.

Ik zal dat doen door me hier en nu te realiseren dat mijn Zelf niet onveranderlijk is en mede is samengesteld uit tientallen elementen die voor het grootste deel buiten mijn invloed liggen: mijn afkomst, mijn voorouders, mijn ouders en mijn familie, mijn vrouw en kinderen, mijn vrienden, collega's, de maatschappij, dieren, planten en mineralen; de kosmos, die perfect is zoals hij is.

De kosmos waar ik een deel van ben. Ik zal mij ervan bewust zijn dat ik al volledig ben, goed zoals ik ben, goed als de kosmos.

Ik zal de positieve zaden van liefde en mededogen voor mezelf water geven alsmede de zaden van blijdschap en dankbaarheid. Dankbaarheid voor mijn prachtige leven, mijn geluk.

Ik neem mij voor steeds bewuste aandacht te blijven oefenen waardoor ik volledig in het Hier en Nu kan zijn en waarin ik dit geluk kan aanraken en ervaren, zodat door mij mijn omgeving dit geluk ook kan ervaren.

Ik zal de negatieve zaden van een verkeerd zelfbeeld zoals hunkering, gezien willen worden, zich tekortgedaan voelen, eenzaamheid en wat daar verder uit voortkomt, teder omarmen, liefdevolle aandacht geven en er goed voor zorgen om het zodoende te kunnen transformeren.

Pieter
Volledig Pad van het Hart

De muur van Interzijn

Zoals in vele Sangha's houden we ons in onze Sangha regelmatig bezig met het begrip Interzijn. Of zoals Thây het zo mooi noemt: Interbeing. En we ontdekken laagje voor laagje de diepte van dit begrip. Als we in onze Sangha-bijeenkomsten stilstaan bij de Vijf Aandachtsoefeningen groeit ons bewustzijn van Interzijn. Als we de Vier Edele Waarheden behandelen beseffen we het belang van Interzijn. En het mediteren op het Achtvoudige Edele Pad brengt ons ten volle bij Interbeing.

Het pad van liefde en begrip is het pad van Interziijn. Op dit pad kunnen zich vele gedachten en gevoelens vormen. Soms is er behoefte om hier uiting aan te geven. Soms mondeling tijdens het Dharmadelen, soms in het opschrijven ervan. In de Sangha van De Maanhoeve was er behoefte aan een plek om uiting te kunnen geven aan de gedachten en gevoelens omtrent Interzijn.

Op een mooie beschutte plek onder een beschermende wilg en langs ons loopmeditatiepad rond de vijver hebben we "De Muur van Interzijn" gemetseld. Een muur van 3 meter breed en 2 meter hoog, met in de verticale voegen enkele tientallen openingen (een soort klaagmuur). Enkele uitstekende stenen bieden een zitplaats voor de Boeddha en aan brandende wierook en kaars. De openingen doen dienst als brievenbus om je brief te posten. Een brievenbus om je gedachten en gevoelens omtrent Interzijn aan het universum af te geven.

Tijdens een indrukwekkende ceremonie heeft broeder Phap Trach de Muur van Interzijn gezegend en gewijd. Ook broeder Phap Hi was aanwezig en het was fijn dat OI-lid Maria Ruiters er bij aanwezig kon zijn. Alle mensen hielden een stuk van de muur en elkaar vast tijdens het voorlezen van de tekst van Thây over Interzijn:

Jij bent ik en ik ben jij
Het is duidelijk dat we inter-zijn
Jij cultiveert de bloem in jou
zodat ik prachtig zal zijn
Ik transformeer de vuilnis in mijzelf
zodat jij niet hoeft te lijden
Ik ondersteun jou
Jij ondersteunt mij
Ik ben hier om jou vrede te brengen
Jij bent hier om mij plezier te brengen

Als afsluiting van deze inwijdingsceremonie zongen we drie keer Namo Avalokiteshvara, aan de Bodhisattva van diepgaand mededogen.
We waren allemaal diep doordrongen van het besef van Interbeing, het was geen begrip meer maar we waren één, we waren Interzijn.

Sangha De Maanhoeve



Broeder Phap Trach plaatst de brandende wierook in de muur, naast de Boeddha.

Als je goed voor jezelf zorgt,
zorg je goed voor degene
van wie je houdt.
Van jezelf houden
is de grondslag
voor het houden van een ander.
Als je niet goed voor jezelf zorgt,
als je niet gelukkig bent,
als je geen innerlijke vrede hebt,
kun je een ander
niet gelukkig maken.
Je kunt de ander niet helpen,
je kunt niet liefhebben.
Je vermogen om
van een ander te houden
is volkomen afhankelijk
van je vermogen
om van jezelf te houden,
om voor jezelf te zorgen.

Thich Nhat Hanh

Eerste 'Noordelijke Dag van Aandacht'

Tijdens retraites in Cadzand en Papendal uitten een aantal 'noorderlingen' de wens: "Konden we zulke inspirerende bijeenkomsten ook maar eens in het noorden van het land bezoeken". De Sangha's van Groningen, Leeuwarden, Meppel en Wapserveen gaven deze wens vorm. En zo stroomde op zondag 24 oktober jl. de Maanhoeve in Exloërveen vol: zeventig mensen hadden zich opgegeven voor de eerste Noordelijke Dag van Aandacht. We waren met elkaar verrast, blij en dankbaar door zo'n grote belangstelling.

De Maanhoeve – boerderij annex medicatiecentrum van Wim Heusinkveld en Ida te Lindert – was dankzij de geweldige en zorgvolle inzet van Ida & Wim en veel Sanghaleden, een prachtige locatie voor de dag. De woonkamer en bibliotheek fungeerden als Zendo; in de keuken bood een lange tafel plaats aan al het prachtige voedsel dat door de deelnemers was meegebracht en de loopmeditatie door het Drentse boerenland was voor velen een hele bijzondere ervaring. Lisa, de boxerhond, begeleidde vrolijk en speels deze meditatie; het varken knorde tevreden onder de extra hoeveelheid aandacht en de prachtige boeketten bloemen en uitgestalde pompoenen leken hun kleuren te verdiepen onder al de waardering die ze te horen kregen. Het decor voor deze dag droeg zeker bij aan het goede programma. Tijdens het Dharmadelen verwoordde een Sanghalid het als volgt: "Onze eigen Sanghabijeenkomsten vind ik waardevol en inspirerend. Maar wat heeft het bijeenzijn van zo veel beoefenaars in zo'n mooie omgeving fantastische meerwaarde". Het thema voor het Dharmadelen was 'Dankbaarheid'. Wim Heusinkveld was diep geraakt. "Ida en ik hebben vanuit een verlangen om wezenlijk bij te dragen aan de groei van Liefde dit centrum opgericht. Vandaag heb ik sterk kunnen voelen dat er weer wat meer liefde in de wereld is gekomen".

De Dharmatalk werd gehouden door Cuong Lu (Coen). Veel mensen hadden deze ex-monnik van Plum Village al eerder gehoord. Voor een aantal was het een eerste kennismaking. "Ik vond de lezing inspirerend omdat hij veel vragen bij me opriep, ook wel 'ja-maartjes'. Zijn toelichting over een aantal zaken – zoals bv. hoe je Geest en Zelf omschrijft – heb ik nog niet goed begrepen en de tijd was ook wat kort om dieper in te gaan op de verschillende thema's die Coen aanstipte. Maar, hij heeft me geprikkeld om zaken die ik voor lief heb aangenomen weer eens vanuit een andere hoek te bekijken. Dat op zich zelf vond ik al waardevol aan de lezing." Een ander Sanghalid begreep beter dan ooit eerder wat bedoeld wordt met het Lege Zelf.

Over een volgende Noordelijke Dag van Aandacht is niet openlijk gesproken. Maar de wens dat we jaarlijks zo'n dag mogen mee maken werd wel door velen uitgesproken.

Elma van Lier
Ware toevlucht van de bron

Oaseweekend: bron van inspiratie

Een oase is, aldus de dikke Van Dale, 1) een waterrijke plek in de woestijn ofwel 2) een lieflijke plek. Terug thuis na een eerste kennismaking met het oaseweekend dat in Huize Nooitgedacht maandelijks wordt georganiseerd, ben ik geneigd die Oase niet alleen te omschrijven als een liefdevolle plek maar ook als een bron van inspiratie in het vaak overweldigende alledaagse leven.

Het duurde even voordat het weekend op gang kon komen omdat het treinverkeer in het hart van ons land volledig stil lag waardoor een aantal deelnemers en Dharmaleraar Marjolijn alternatief vervoer moesten regelen. Zaterdagochtend toen we verwachtingsvol plaatsnamen op onze kussentjes voor een Dharmalezing van Marjolijn, dacht er geen mens meer aan en was de hele groep van 14 toehoorders volledig in het hier en nu verankerd.

Bewuste aandacht in het dagelijks leven, is, vrij vertaald, de titel van de lezing die Marjolijn voor de weekendretraite van een week eerder in het EIAB had geschreven. Met enige aarzeling over de mate waarin de lezing aan zou sluiten bij haar huidige groep toehoorders, begon zij met de voor iedere beoefenaar bekende kwestie van hoe de beoefening in het dagelijks bestaan levend te houden. Marjolijn noemde vier vragen die elke beoefenaar zich kan stellen.
"In de eerste plaats kun je voor jezelf nagaan wat je motivatie is", stelde Marjolijn, "en vervolgens kun je nagaan

wat het is in de beoefening dat jou vreugde brengt (tweede vraag).” Mensen die zitmeditatie als een beproeving ervaren en die genieten van loopmeditatie nodigde ze uit om de zitmeditatie te laten schieten en zich te richten op de beoefening die vreugde voedt.

Een derde belangrijke vraag is om te checken met welke verwachtingen je beoefent. Hier tekende Marjolijn een denkbeeldige lijn uitmondend in een denkbeeldige cirkel op het nog ontbrekende schoolbord, waarvan wij allemaal moeiteloos de contouren onderscheidden.

“Als je doel is om ooit 100% mindful te zijn, bijvoorbeeld, doe je er goed aan het doel los te laten omdat het enige resultaat momenten van frustratie zijn, wat demotiverend werkt.” Hier elimineerde ze de cirkel aan het uiteinde van de rechte lijn resoluut door er een kruis door te zetten.

De vierde vraag gaat over hoe je ondersteuning kunt vinden om te volharden. Marjolijn vindt ondersteuning in retraites en constateerde tegelijkertijd dat er veel momenten zijn in het dagelijks leven dat er iets anders nodig is. Bijvoorbeeld als je uit een overvolle forensentrein stapt, waarbij je goed moet uitkijken dat je niet met een voet tussen trein en perron blijft hangen omdat de stroom mensen zo groot is dat er nauwelijks plaats is om te staan. “Ik zoek dan naar mensen die zo bewust lijken te lopen, dat ze de indruk wekken loopmeditatie te doen en ervaar dat als een bron van verborgen ondersteuning (hidden support). Zo zou je in een volle bus kunnen bedenken dat – op de jongeren na die nou eenmaal hun eigen manier van beoefenen hebben – iedereen ‘gewoon’ de Edele Stilte beoefent.”

In Waldbröl had Marjolijn de deelnemers uitgenodigd om het grijze, wat noodlijdende stadje in te gaan en daar een plaats te bezoeken – een groot warenhuis of supermarkt of gewoon de drukke weg – die een aanslag is op het vermogen om aandachtig te zijn, en te midden daarvan op zoek te gaan naar verborgen ondersteuning. Verschillende deelnemers aan de retraite kwamen met verrassende ontdekkingen terug, zoals een veel groter dan verwacht assortiment biologische waren in een goedkoop ogende supermarkt.

De lezing viel in goede aarde en bracht vruchten voort. Onze groep ging, zo bleek later, op zoek naar hidden support in het eigen leven. Zo ook ik. Als ik komende week voor onze groep kinderen met autisme sta, en gehinderd word door de aanhoudende geluiden van een bepaald kind, neem ik me voor die geluiden als mindfulnessbel te gebruiken en vanuit innerlijke ruimte het jongetje een gelegenheid te bieden om aan zijn behoefte te voldoen.

De retraite bood me vele gelegenheden om mijn vreugde te voeden: de lange perioden van edele stilte, de haast tastbare verbondenheid tijdens zitmeditaties, met liefde en in harmonie koken en de schoonheid van de glimlach op de gezichten om me heen. Toen ik zondagmiddag aan tafel schoof voor de laatste gezamenlijke maaltijd, voelde ik hoe mijn hart zich opende voor alle anderen.

We deelden thee en lekkers en vooral waardering en warmte in de theemeditatie en namen afscheid “alsof we drie weken samen zijn geweest”, merkte Marjolijn op.

Ik glimlachte onderweg tegen de maan en zong het voor mij nieuwe lied *Love is freedom* zachtjes voor me heen. In Tricht ontvouwt zich een Oase, een bron van vreugde en loving kindness, waar ik graag terug zal keren.

Tineke Spruytenburg
Joyful Way of the Heart.


foto: Tineke Spruytenburg

Onze 'core business'

Sangha-opbouwweekend in september 2010

Zaterdagochtend kwamen we (Ellen en Pieter) ruim op tijd in Biezenmortel aan voor de Sangha-opbouwretraite. Na het inchecken, spullen naar de kamer brengen, bekenden begroeten en theedrinken werd iedereen in de kapel/zendo welkom geheten door Maria Ruiters, Jan Boswijk, Cilia Galesloot, Hilly Bol en Françoise Pottier. De bedoeling van het weekend werd uitgelegd: samen de verschillende onderdelen van een Sanghabijeenkomst oefenen maar daarmee ook *be*-oefenen.

Jan Boswijk hield een lezing over mediteren, wat hij onze 'core business' noemde. Zijn thema was 'watching and letting go', kijken en laten gaan; kijk naar je adem, je gevoelens, je gedachten; zij komen en gaan, komen en gaan. Ze komen nergens vandaan en gaan nergens naar toe. We nemen dit waar maar doen verder niets. Als we op die manier daarbij niet meegenomen worden met wat langskomt, kunnen we ook dieper kijken naar onze mentale formaties, objecten van de geest e.d. We kijken naar de adem en al het andere laten we gaan.

Jan stond ook stil bij het waarom van onze rituelen en de vaste afspraken over het verloop van een Dag van Aandacht. Dat is niet omdat we zo gek zijn op rituelen maar het heeft een duidelijke functie. Op het moment dat iemand zou zeggen: "Kunnen we i.p.v. de loopmeditatie niet eens een dansje doen?" is de kans groot dat een volgende keer iemand met iets anders komt en de keer daarop wéér iets anders, waardoor, voor je het weet, de ego's mee gaan spreken en onenigheid en voorkeuren zouden kunnen ontstaan. Door ons te houden aan de 'vaste' onderdelen bestaat dit gevaar niet en kunnen we ons echt toeleggen op de leer en de beoefening. Er is duidelijkheid en structuur voor alle Sanghaleden, het uiteindelijke doel is het ondersteunen en versterken van de aandacht.

De deelnemers waren ingedeeld in families waarin iedereen aan bod zou komen om de onderdelen (zitmeditatie, loopmeditatie, de Aandachtsbewegingen, Dharmadelen, Opnieuw Beginnen) te begeleiden en daarin te oefenen. Gelijktijdig konden de andere familieleden deze activiteiten ook beoefenen alsof ze in hun Sangha waren. Wij zaten in verschillende families en hadden zo toevallig allebei de tien Aandachtsbewegingen kunnen voordoen en oefenen. Ellen heeft ook nog het 'Bloemen water geven' geleid.

De begeleiding werd geëvalueerd door een van de groepsleden en later plenair gepresenteerd. Dit alles op een zeer positieve en inspirerende wijze zodat ook 'beginners' zich veilig konden voelen en ook 'fouten' durfden maken. Er waren ook families waar de activiteiten niet geëvalueerd werden in de zin van hoe iemand het had gedaan of het goed of fout was. Daar werd de nadruk gelegd op de intentie waarmee het gedaan werd. Daar was het belangrijk hoe je het had ervaren, je eigen beleving van de oefening. De schoonheid van imperfectie werd zelfs ervaren!



Op die manier waren de dagen ingevuld, met tussendoor plenaire bijeenkomsten en meditaties. De Questions & Answers bijeenkomst, geleid door Jan Boswijk kreeg de vorm van een Dharmalezing waarin hij heel knap de gestelde vragen, ingebed in de Dharmalezing, de revue liet passeren. Vragen waren er bijvoorbeeld over het grote verloop van (nieuwe) leden dat er soms is. Hij benadrukte hoe belangrijk de opvang van nieuwe deelnemers is. Jan vertelde prachtig dat als mensen de stap maken, richting Sangha, er vaak al heel wat aan vooraf is gegaan aan spiritueel shoppen e.d.

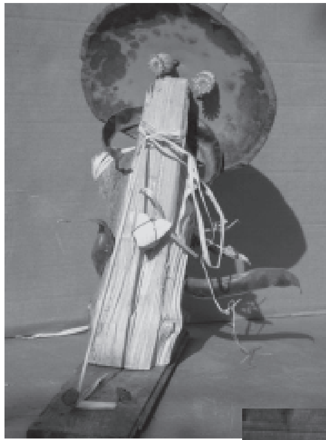
Hij nodigde ons uit ons voor te stellen wat er bij onszelf voorafgegaan was aan de eerste stap. Kun je jezelf nog herinneren waar het begin was? En het hele proces erna? Hoe mooi het is dat je nu, op deze plek, op dit pad bent. Hij gaf ook aan dat de verwachtingen soms hoog gespannen kunnen zijn. Belangrijk is om dit af te stemmen en aandacht te hebben voor de verwelkoming van nieuwe deelnemers. Mensen zullen blijven komen en gaan, dat is ook gewoon een feit.

Ook werd er nog gesproken over de wrijving die er soms in een Sangha kan zijn, omdat bepaalde leden elkaar bijvoorbeeld niet liggen. Jan gaf aan dat ze mogelijk met elkaar in gesprek kunnen gaan, eventueel met een derde, neutrale persoon erbij. Hij benadrukte ook dat in het deeg ook gist nodig is om een brood te bakken, maar te veel gist kan ook weer niet.

Als afsluiting verzorgde Floris Dercksen een z.g. zangmeditatie. Na wat opwarmoefeningen werden verschillende klankoefeningen gedaan wat een meditatieve uitwerking had. Daarna werd op een prachtige manier *In, out, deep, slow* gezongen. Een heerlijke manier om de retraite te beëindigen.

Ellen Loogman & Pieter Loogman
Open Hart Sangha, Alkmaar en omgeving

Zonnige Zondag vol Bodhisattva's









De grote tafel is gedekt met een rood/wit geruit plastic tafelkleed. Gastvrij staan mokken en kannen klaar voor de gasten. De zon beschijnt, in een warme herfstgloed, dit stilleven. Dozen vol natuurlijke materialen, bindmaterialen en gereedschap staan in een lange rij en vanuit heel Nederland komen vrouwen naar het vriendenhuis in Tricht.
Bodhisattva-kwaliteiten in beeld brengen was als een feest van spelen met natuurlijke materialen.
En dat is wat we doen: spelen, laten ontstaan, je mee laten nemen door de sfeer van een gebroken schotel, een pluk paardenhaar of een half gekliefde boomstam.
Ogen zien in zwarte parels en turquoise kralen of in een opening van een tak.
De huid van het schors samen brengen met schelpen en ijzerdraad. Jezelf verbazen over de expressie van een kromme tak, een rechte schilderskwast of een dennenappel. En verbindingen maken door binden en knellen, knippen en stutten met bijenwas.
En bij dit alles zijn we in het nu, voelen we de koesterende herfstzon, en oefenen we ons niet te laten meeslepen in het werkproces.
Aan het eind van de dag presenteren we onze Bodhisattva's aan elkaar en vertellen over het plezier tijdens het maken en de Bodhisattva-kwaliteiten, die ons geïnspireerd hebben.
Een dag vol zon en enthousiaste gasten op een vriendelijke plek midden in ons land, het vraagt om een herhaling volgend jaar.

Anneke, Protection of the Heart
en Gré, Deep Flower of the Heart

De vreugde van de meditatie als voeding

Dag van aandacht 9 oktober 2010 in Hoorn

Sangha Hoorn, Sangha Schagen, Open hart Sangha Alkmaar e.o

Wat was het een prachtige dag. Vanuit Alkmaar vertrokken we richting Hoorn door het zonnige, frisse Noord-Hollandse landschap. We werden hartelijk ontvangen door Sangha Hoorn met koffie en thee en overheerlijke, zelfgebakken appeltaart. Vervolgens gingen we naar de mooi ingerichte ruimte om te starten met een lied en de geleide meditatie. In deze meditatie kwam naar voren hoe we ons gevoed kunnen voelen door ons lichaam. De oplettendheid, de kracht, de wijsheid, het mededogen, de vrede, de vrijheid en het ontwaken in ons. Heel voedend.

Na een loopmeditatie binnen en nog een zitmeditatie kregen we een dharmalezing van Françoise. Zij nam ons mee langs de "vier soorten voeding" en ging dieper in op de vraag wat werkelijk voedend is. Zij vertelde hierover beeldend en vanuit haar eigen ervaringen. We zagen haar bij wijze van spreken oefenen in het dagelijks leven. De eerste voedingsbron is eetbaar voedsel: wat nemen we tot ons? Hoe oplettend eten we? De tweede voedingsbron zijn onze zintuiglijke indrukken: wat zien onze ogen, horen onze oren, proeft onze mond, ruikt onze neus, voelt ons lichaam? Hoe oplettend zijn wij? Wat is goed voor ons? De derde voedingsbron is de intentie: wat is de goede intentie, wat willen we echt? Hoe kunnen we dat aanpassen? Minder doelgericht zijn, maar meer zien als een proces. De vierde voedingsbron is bewustzijn: wat nemen we op in ons bewustzijn? Waar halen we ons geluk en vreugde? HOE gaan we om met wat er gebeurt in ons leven?

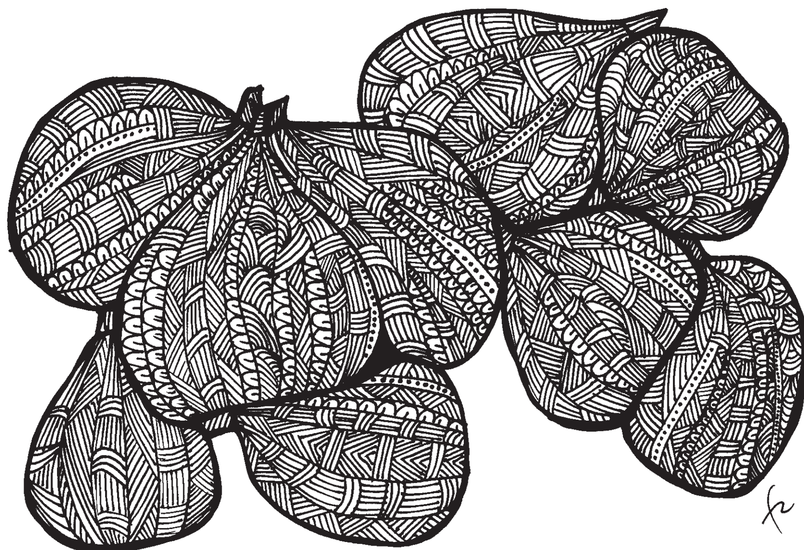
Alle vier soorten voeding zijn met elkaar verweven. En we kunnen oplettend zijn naar onszelf, we kunnen oplettend zijn naar de ander. Het is een wisselwerking.

Na deze voedende lezing hadden we een heerlijke lunch. Sangha Hoorn had gezorgd voor pompoensoep en verder had ieder wat meegebracht. De Vijf Contemplaties werden gelezen en daarna werd er in stilte gegeten. Na de lunch hebben we gezongen en gingen we naar buiten voor de loopmeditatie. Peter van de Sangha Hoorn nam ons mee naar een prachtig park in de buurt. Hij vertelde dat zowel Hoorn als Schagen en Alkmaar gewend zijn hun eigen looproutes te nemen en dan door de bel weer bij elkaar geroepen werden. Het leek hem een mooie oefening om het nu anders te doen. We zouden gaan lopen als groep, hij voorop en wij liepen in zijn tempo. Als we achterop raakten, bleven we verbonden via een denkbeeldig elastiek. Niemand liep alleen. We liepen als een groep, hadden nog even gezelschap van een zwarte zwaan die zich voedde met het gras en het prima leek te vinden dat wij daar liepen. Wat was het heerlijk om daar in dat mooie, zonnige park te lopen met elkaar. Na de theepauze gingen we Dharmadelen aan de hand van vijf vragen. Eerst in groepjes van drie en daarna in de grote groep. Mensen deelden vanuit hun hart. Wat heel fijn voelde is dat de drie Sangha's naadloos in elkaar overliepen. Veel herkenning, vreugde en voeding. Wat een mooi initiatief om dit zo samen te doen. Het is voor herhaling vatbaar.

Wat heeft mij gevoed vandaag? Het samenzijn in stilte en aandacht, het kunnen delen, de mooie lezing van Françoise, de aandacht waarmee het georganiseerd is en de ontspannen sfeer. Wat was het een prachtige dag.

Rita Zuidhoek

Liefdevol vertrouwen van het hart



Zingen met je hart

Op 10 oktober j.l. organiseerde Sangha Stoutenburg – nabij Amersfoort – in haar wekelijkse onderkomen bij het Franciscaans Milieuproject in Stoutenburg een middag met zang.

Het was een zonnige zondag. Herfst kleurt de boombladeren langzaam rood, oranje en geel. Veel 'gasten' zijn gekomen, sommigen van ver, om deze middag met ons mee te beleven. Met 29 mensen zitten we in de meditatieruimte. Floris Dercksen is uitgenodigd om de middag samen met Ludy te begeleiden. Uit zijn woorden spreekt passie; uit zijn stem bezieling.

We gaan onze stemmen beproeven met een langgerekte mmmmmm. Eerst de klank binnengehouden. Het zoemt door de ruimte. Nog even de klank binnen houden en dan langzaam de mmmmmm naar voren in de mond brengen, zo dat de lippen gaan trillen, jeuken zelfs en de klank vanzelf wil ontsnappen. Dan mag de mmmmmm aangevuld met een aaaaaaah voorzichtig naar buiten.

We zijn geconcentreerd op onze mmmmmmaaaaaah. Er wordt veel gegeeuwd, een teken van ontspanning. 'De staatsgreep van de ademhaling', noemt Floris het. Met deze uitspraak kan ik mijn lachen niet bedwingen. We oefenen serieus, de pret spat eraf. Luider en hemels klinken onze stemmen. Ieder vindt haar of zijn eigen toon.

Voordat wij gaan zingen maken wij onze lichamen soepel onder leiding van Ludy met een aantal oefeningen. Nu is ons lichaam wakker geworden en zijn onze stemmen warm voor de liederen.

We zingen vol overgave en enthousiasme een mix van Plum en eigen composities van Floris. De bezieling die uit zijn begeleiding spreekt ervaar ik ook in zijn liedteksten. Bij het zingen van *And when I rise* komen de moedige solo's los en geestige zinsneden.

Ter afsluiting doen we een loopmeditatie, de klank mmmmmmaaaaaah voortbrengend. Steeds kunnen een aantal mensen in het midden van de kring zitten en luisteren. Dit voelt weldadig. Het was een diepgaande ervaring te zitten en dit hemelse klankbad te mogen ontvangen.

My heart is a source, quiet and clear. I am filled with loving kindness, I am well. Je bent zeer welkom, vriend. Ik ben blij dat je gekomen bent

Marie-Louise Dooijes
Liefdevolle Toewijding van het Hart

De stilte omarmen

Toen ik als nieuwe deelnemer voor het eerst startte in een meditatie-groep ondervond ik bij mezelf nogal wat weerstand tegenover de stilte die zo eigen is aan een Sangha. Ik had het gevoel dat de stilte mij werd opgelegd, omdat ze niet 'van mij' was.

Er werd mij vroeger immers vaak een stilte opgelegd, bijvoorbeeld wanneer ik samen met vader en moeder de kerk bezocht, en in vele andere situaties. Het was ook dezelfde stilte die werd opgelegd in de school. Als we tijdens de middagpauze op school onze boterhammetjes opaten, werd daarbij niet gesproken, en het was deze stilte, die mij opgelegd werd vanuit een machtspositie, zonder dat ik er zelf voor kon kiezen, die mijn weerstand opwekte tijdens de zitmeditatie.

Zeker toen de ceremonie van 'thee met koekje' bleek plaats te hebben zonder de gezellige babbel waarnaar ik in dit nieuwe gezelschap zo verlangde, ervaarde ik deze stilte als vijandig en vervreemdend.

Maar stilaan gebeurde er iets: in mijn adem vond ik een rust die ik daarvoor niet kende, precies zoals de begeleider van de meditatiegroep had gezegd. Gaandeweg werd ik me bewust van een zeer bijzondere atmosfeer in dit samenzijn van verstilde personen. Er ontstond een zeer subtiel aanvoelen dat we op de één of andere manier verbonden waren. We ademden in een soort harmonie die ik niet kende. Ondanks de stilte voelde ik toch een onverklaarbare vorm van contact tussen de mensen met wie ik hier samen mediteerde.

De stilte ontstond in mezelf, ik kon mij eraan toevertrouwen. De edele stilte werd een onverwachte vriend, en toen de bel uitgenodigd werd vond ik het zelfs jammer dat we de stilte verbraken.

Dit is een verhaal van vele jaren geleden, maar ik denk nog vaak terug aan die tijd, vooral wanneer nieuwe deelnemers in onze Sangha zich aandienen. Het is ook een verhaal dat nooit helemaal voorbij is, want de ene dag is de andere niet, en er zijn dagen dat het nog steeds moeilijk is om de rust te vinden in mijn stilte. Het blijft uiteindelijk een oefening, maar de stilte is mijn vriend en toeverlaat geworden. Het verhaal van stoppen-rusten-helen klopt ècht, je kan erop vertrouwen.

Wake Up

Samen één

Sereniteit en saamhorigheid vullen mijn hart. De stilte in de zendo voelt als een zacht kussen onder mijn hoofd. Het geluid van de vleugels van een fladderende vlinder doorbreekt de geruisloosheid. Iedereen in de ruimte is geconcentreerd en mindful. Vredevol. Vandaag is er een Dharmalezing van Maria. Het contact zoeken met je ouders en het kind in jezelf staat centraal in deze inspirerende lezing. We sluiten de ogen en visualiseren onze ouders als vijfjarige kinderen. We mediteren en we luisteren. Alles doen we met aandacht. Adem in, adem uit.

Maria vertelt gepassioneerd over haar reis naar het nu. Haar kennismaking met Thich Nhat Hahn, de Vijf Aandachts-oefeningen en over de opvoeding van haar kinderen. Hoe zij het gevoel had daarin tekort te zijn geschoten, wat ze pas besefte toen ze de wonden bij haar kinderen zag, waarna ze zich ontzettend schuldig voelde. En zich toen ontzettend schuldig voelde. Door open te gaan communiceren met haar kinderen zijn de wonden nu aan het helen.

Aan alles merk je dat iedereen zich verbonden voelt met dit onderwerp. De emotionele lading dragen we de rest van de dag met ons mee. In de daarop volgende loopmeditatie loop ik al visualiserend hand en hand met mijn ouders door het weiland van de Maanhoeve. Mijn beide ouders zijn overleden. Vaak ben ik boos geweest op hen. Ik wilde ook anders zijn. Maar nu eindelijk voel ik verbondenheid. Ik ben hen. Met koude rillingen en een glimlach laat ik ze achter in het weiland. Ik sluit een hoofdstuk en begin aan een nieuw hoofdstuk. Samen één.

De vijfdaagse retraite in de Maanhoeve heeft mijn ogen geopend. Door met aandacht elk moment te koesteren voelden de vijf dagen als vijf weken. We genoten van fabelachtige vegetarische maaltijden. Door in stilte te eten proefde ik wat ik nog nooit proefde. In de vele open gesprekken kwam ik tot inzichten in mijzelf die ik eerder nooit zag. De weidse omgeving vol bloemrijke weilanden inspireerde. De liefdevolle verzorging van Wim en Ida gaf me een familiair gevoel, dat ik bij een onbekende groep nog nooit zo had ervaren. Een wandeling met de schapen ontspon zich als een spiritueel samenspel. Het Dharmadelen emotioneerde me tot diep in mijn hart. De inzegening van de Wake Up-boom en de interzijn muur staan voor altijd in mijn geheugen gegrift. De lezingen gaven handvatten. Het mediteren bracht rust. De twinkeling in eenieders ogen verwarmden mijn ziel. De aandacht was puur. De liefde was echt. Het voelde als een betekenisvolle en onvergetelijke reis.

Na de loopmeditatie verzamelen we op het terras voor de boerderij. Onder een stralende zon en met uitzicht op de prachtige vijver genieten we van de groene thee. De gong van de aandachtsbel golft door mijn lichaam. Ik sluit mijn ogen en volg met aandacht mijn ademhaling. Adem in, adem uit. Ik open mijn ogen. Weer doorbreekt het geluid van de vleugels van een vlinder de stilte en streelt mijn gehoor. Aandachtig volg ik het gefladder. De kleurrijke vlinder landt zachtjes op de kruin van de jongen recht tegen over me. De stilte is compleet. Mijn hart is vol.

Dave Hoppema



foto's: Maanhove

Wat kan je schrijven over een zó mooie retraite...

Zoals Dave al zei, leek het vijf weken in plaats van vijf dagen. Het programma was perfect in elkaar gezet. De eerste avond samen soep eten. Werken, eten, Dharmadelen nog veel meer samen beleven. Het samenzijn gaf een gevoel van eenheid, liefde en blijdschap. Het samenzijn gaf de mogelijkheid om in aandacht te luisteren naar elkaar en de lezingen. De lezingen brachten de benodigde stof om te verwerken.

Je mocht jezelf zijn en je kwetsbaar opstellen. Ik voelde me weer jong en bij dezen wil ik alle deelnemers nogmaals bedanken. De Maanhoeve en daarbij de kippen, konijnen, pony's, de varkens, de bloemen en natuurlijk de lieve begeleiding van Liza (de hond), Ida en Wim brachten ons tot een retraite met diepgang. Bedankt en tot ziens!

Dror, *Perfecte Taal van het Hart*

Nieuwsgierigheid

Om 3 uur 's nachts werd ik wakker met de gedachte: "wat ga ik doen in mijn vakantie over twee weken?" Toen ben ik op internet gegaan en het eerste wat ik tegenkwam was de jongerenretraite op de Maanhoeve. Zonder nadenken heb ik me meteen aangemeld, met alle vertrouwen erin dat ik in mijn spontaniteit iets goeds gedaan had. Geen boeddhistische achtergrond of zo, puur uit nieuwsgierigheid en vanuit mijn drang naar ontwikkeling.

De vijf dagen hebben mijn hart geraakt, en voelen aan als iets wat ik nooit zal vergeten. Ik ben een hoop te weten gekomen over mezelf en de wereld waarin ik leef. Sinds ik thuis ben, laat ik me elke ochtend wakker maken door Wim en Ida, die mijn telefoon hebben ingezongen met hun ochtend wake-up. Ik mediteer elke dag en leef erg bewust, waardoor ik nog meer geniet van mijn leven. Dit met dank aan iedereen van de retraite.

Hier nog een paar one-liners, die voor mij passen bij deze retraite:

We denken zelden aan wat we hebben,
  maar steeds aan wat we missen.
Huil niet omdat het voorbij is.
  Lach omdat het tenminste is gebeurd.
Alles wat gebeurt, gebeurt om een bepaalde reden.
Span je niet zo in. De beste dingen gebeuren
  als je ze het minst verwacht.
De grootste gebeurtenissen zijn niet de luidste,
  maar onze stilte-uren.
Iedereen ziet wat je uitstraalt,
  maar niet wat je werkelijk bent.
Wie iets wil hebben wat hij nog niet had,
  zal toch iets moeten doen wat hij nog nooit deed.
Liefde houdt niet in dat je elkaar aankijkt,
  maar dat je samen in dezelfde richting kijkt.
Er is geen spiegel die zo veel van jezelf laat zien
  als de ogen van een ander mens.

Een lieve groet uit de warme stad 's-Hertogenbosch.

Ben Cuyten

Wake Up



foto: Françoise Pottier

Een witte Sinterklaas

Op de voorlaatste dag van de Wake Up-retraite – een retraite voor jongeren – namen zuster Chau Nghiem en ik afscheid van de broeders en zusters. We waren een tikkeltje aan de late kant deze morgen en dat zette de toon voor de rest van onze reis. We werden in allerijl naar het treinstation gebracht, omdat zuster Chau tevergeefs nog een Dharma-voordracht op haar mp3-speler probeerde te zetten. Vlak voor het treinstation troffen we een wegversperring en toen moesten we noodgedwongen een voor ons onbekende omweg vinden. Uiteindelijk waren we net op tijd en had ik het besluit genomen om gewoon los te laten en vertrouwen te hebben.

Zuster Chau Nghiem is een Amerikaanse non met een Afro-Amerikaanse moeder en een Europees-Amerikaanse vader. Ze is een half jaar ouder dan ik en dat betekent dat we in de Chinese dierenriem allebei tijger zijn. Het was zaterdag 9 oktober en we waren onderweg naar Thailand om ons te voegen bij Thây en een groot aantal broeders en zusters.


foto: Frans van Zomeren

De rij voor de Finnair-balie was schrikbarend lang. Maar omdat we in de rij zo'n fijne uitwisseling hadden, verdween de lange rij zonder dat we er erg in hadden. Van Düsseldorf vlogen we naar Helsinki, waar we acht uur lang op onze aansluiting naar Bangkok moesten wachten. Weer zoiets. Zonder twijfel acht lange uren op het vliegveld lummelen. We hadden tevergeefs geprobeerd een klein uitje naar de stad te regelen. Maar ook deze acht uur op het vliegveld vlogen om en we moesten uiteindelijk nog mindful rennen om de vlucht naar Bangkok te halen.

Zo'n drie uur rijden van Bangkok wonen een paar honderd broeders en zusters. Ze wonen erg eenvoudig in eigengemaakte hutjes met rieten dak. Deze plek is tijdelijk en we proberen de financiën rond te krijgen om een geheel nieuw eigen centrum te kopen. Enfin, we hadden eerst een monastieke retraite op eigen grond en het regende onophoudelijk. Ze noemden het een tyfoon. Maar hoe je het beestje ook noemen wil, alles was klam en vochtig. De aromatisch nietsontziende damp trok zelfs in de schone en droge kleren in onze koffers. Maar ondanks dat was de retraite meer een grote zegen dan een grote regen. We leerden onze broeders en zusters in Thailand kennen en ze zorgden heel goed voor ons. Thây gaf elke dag een Dharmalezing en voor sommige broeders en zusters was het de eerste keer dat ze hun leraar zagen. Tijdens deze retraite gingen we met een kleine groep broeders en zusters op een morgen uit op aalmoezen, zoals dat voor monniken gebruikelijk is in Thailand. Het maakte een grote indruk op me. Verder hadden we een grote openbare lezing, een affiniteitsretraite en een familieretraite met wel 1300 deelnemers.

Onze volgende halte was Hongkong. Wat een stad! Zoveel mensen op zo'n klein stukje aarde. Zoveel wolkenkrabbers met torenhoge huur. Maar we verbleven in een tempel op een heel rustig stukje Hongkong. Er was een expositie georganiseerd met Thây's kalligrafieën. Dat was heel professioneel en heel indrukwekkend. We gaven een retraite voor nog meer mensen dan in Thailand. Hier in Hongkong oefenen vier of vijf broeders sinds een paar jaar samen in een centraal gelegen appartement. Ze doen loopmeditatie in de drukke winkelstraat buiten de deur. Maar misschien krijgen we binnenkort een grotere tempel aangeboden waar we met meer broeders en zusters kunnen leven. Even duimen.

Na de grote familieretraite in Hongkong zijn broeder Phap Son, zuster Chau en ik naar India gevlogen, terwijl Thây en de rest van de Sangha nog een week langer in Hongkong bleef. We kwamen in de hitte en smog van Delhi aan en we logeerden bij Shantum en Gitu. Shantum is Dharmaleraar en leidt elk jaar groepen langs historische plaatsen waar de Boeddha geweest is. Wij kwamen om samen met hem, Gitu en vele Indische Sanghaleden workshops te leiden. De workshops gingen over mindfulness in het onderwijs. We hadden een workshop in Delhi en een workshop in Dehradun met ongeveer 150 leraren. Het was heel succesvol en bevredigend.

Vlak voor ons vertrek konden we nog een paar dagen deelnemen aan de *Mind & Life Conference*. Het is een samenkomst van spiritualiteit en wetenschap. Zijne Hoogheid de Dalai Lama was er, de yoga-meester Iyengar, en meer bekende mensen uit de wetenschap en de spiritualiteit. We hebben zelf ook onze ervaring in de workshops gepresenteerd. Het was een hele rijke en hele fijne beleving. Er werd zo goed voor ons gezorgd en ondanks het volle programma hebben we van elke minuut genoten.

Eind november zijn we teruggekomen in het EIAB. Het is fijn weer hier te zijn. Mij werd gevraagd volgend jaar een paar cursussen te leiden. Toen ik erover nadacht, dacht ik aan de dingen die ik zelf graag doe. Heel eenvoudig: zitten en lopen. Dat is dus wat ik ga doen. Cursussen om te genieten van meer zitmeditatie en cursussen om te genieten van meditatieve, maar ook stevige, wandelingen in de natuur rondom Waldbröl. Volgend jaar oktober is de cursus zitten in het Nederlands. Ik geloof dat het de eerste Nederlandstalige cursus wordt. Ben benieuwd.

Vanavond is het Sinterklaasavond. Het sneeuwt hier onophoudelijk. De bussen rijden vandaag niet meer. Meestal wensen we ons een witte kerst. Misschien is een witte Sinterklaas hier wel een goede voorbode of plaatsvervanger van. Hopelijk tot binnenkort!

Hartelijke groeten, Phap Xa

Uit liefde voor het leven

Soms is er niet veel nodig om veel te doen. Dat geldt zeker voor Vietnam. Een land dat generaties lang in oorlog leefde, maakt kennis met vrede. Maar deze vrede is nog jong en betekent voor vele zwakkeren in de samenleving nog niet veel meer dan afwezigheid van oorlog. Vietnam is een bewonderenswaardig moedig en vooruitstrevend land, dat langzaam went aan de jonge vrede.

Het verschil tussen armoede en welstand is zeer groot en vooral de bewoners van het platteland leven in armoedige omstandigheden. Vele jongeren zien zich gedwongen op zoek te gaan naar werk in de grote steden. Een basisopleiding is onontbeerlijk om in de stad het hoofd boven water te houden. In de dorpen op het platteland is het essentieel dat er ook overdag voor de kinderen gezorgd wordt en dat zij een opleiding krijgen.

Het zwaartepunt van ons werk in Phu Mau ligt dan ook bij de jeugd. De Stichting Leven in Aandacht ondersteunt 23 kleuteronderwijzeressen met een maandelijks salaris. Zij zorgen in totaal voor 330 kinderen. Ook wordt voor 60 kinderen van bijzonder arme gezinnen een warme maaltijd verzorgd. Daarnaast verzorgen de sociale werkers ook oude, hulpbehoevende mensen in het dorp.

Er dient dus veel gedaan te worden. Het goede nieuws daarbij is dat er niet veel nodig is om veel te doen. Om een kind gedurende een maand te voeden is er bijvoorbeeld 3 euro nodig. Om ervoor te zorgen dat een klasje vol kinderen wordt opgevoed door een kleuteronderwijzeres volstaat 25 euro als maandsalaris. Voor 7 euro kan een jongere een maand lang naar school.

De Stichting Leven in Aandacht kan slechts helpen wanneer u ons helpt. Met uw hulp kan de Stichting een helpende hand reiken aan mensen die het moeilijk hebben in dat verre moedige land. Door uw gift wordt u een deel van deze hand.

Gilbert Van Poppel
Karma Tsultrim Gyamtso

Je kunt bijdragen aan de Vietnamprojecten van de Stichting Leven in Aandacht door:

- **geld over te maken naar bankrekening 68 39 039 t.n.v. stichting Leven in Aandacht te Steenderen;**
- **een machtigingsformulier aan te vragen bij het secretariaat (administratie@aandacht.net);**
- **via de website www.aandacht.net een machtiging in te vullen en online te betalen.**

Zie ook: www.eurasia.org.vn (Beloved School) en www.maitreya-fonds.de (Phu Mau).





foto's: Christian Käufl / Maitreya-Fonds

Retraites en cursussen

De Nederlandstalige Sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh omvat inmiddels zestig lokale Sangha's in Nederland en Vlaanderen en enkele centra waar dharmaleraren activiteiten begeleiden. Gedetailleerde informatie over alle activiteiten die worden georganiseerd is te vinden op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net. Ook is het via die website mogelijk om je aan te melden voor een digitale nieuwsbrief, waarin nieuws en activiteiten onder de aandacht worden gebracht. Op deze pagina's noemen we beknopt enkele centra en activiteiten die voor de hele Nederlandstalige Sangha openstaan. Voor informatie over Dagen van Aandacht in de lokale Sangha's kun je het beste de website raadplegen.

Centrum Boswijk
School voor aandachtsontwikkeling

www.centrumboswijk.nl

• **Het Pad van Liefde en Begrip**
drie weekends Basis Boeddhisme
De weekends zijn alleen als serie te volgen en zullen de vorm hebben van korte retraites in de stijl van Thich Nhat Hanh. Aandacht zal o.a. worden gegeven aan onderwerpen als omgaan met woede, verdriet, eenzaamheid en geïsoleerdheid, maar ook aan het beleven van plezier, vreugde en vrijheid. De weekends zijn geschikt en bedoeld voor zowel beginners als voor gevorderden en worden geleid door Jan Boswijk. Data:11 t/m 13 februari, 11 t/m 13 maart en 8 t/m 10 april 2011. Het weekend start op de eerste dag telkens om 20.00 uur; einde op de laatste dag om 16.00 uur.

• Ook worden Workshops **Omgaan met boosheid** (7 februari of 11 april 2011) en **Omgaan met verdriet en verlies** (18 mei) gegeven door Centrum Boswijk.

Centrum Leven in Aandacht

020 - 616 4943 of ebeumkes@euro-mail.nl

Eveline Beumkes, Dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, organiseert in het Centrum voor Leven in Aandacht or ergens anders in het land verschillende cursussen en workshops over mindfulness & communicatie. Folders met meer informatie over de cursussen, weekenden en trainingen worden op aanvraag toegestuurd. Voor meer informatie zie www.aandacht.net.

• **Mindfulness.** Een effectieve methode om te ontdekken wat we zelf kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn bij pijn, angst, stress, moeheid, depressie, negatieve gedachten, hoge bloeddruk, huidproblemen en slaapproblemen. Deze achtweekse cursus wordt op verschillende plekken en tijdstippen gegeven.

• **Mindfulness & Communicatie**
1) Aandachtig spreken. Een helder bewustzijn van onze werkelijke gevoelens en verlangens kan ons helpen om authentieke keuzes te maken en geeft ons grond om op te staan bij het kenbaar maken van onze grenzen en wensen naar anderen toe. Wij oefenen om de gevoelens en behoeften die wij in onszelf tegenkomen zo te verwoorden dat wij hier zelf volledig verantwoording voor nemen.
2) Aandachtig luisteren. In de training onderzoeken we onze eigen manier van communiceren en het effect daarvan op het verloop van het gesprek. De rode draad die door de training loopt is het verfijnen van ons vermogen ons in de belevingswereld van een ander te verplaatsen zonder te oordelen: empathie.

• **Focussen.** De basis van focussen is aandacht voor wat ons lichaam ons vertelt (mindfulness). Het is in veel situaties in het dagelijks leven toe te passen. Bij kleine en grote beslissingen bijvoorbeeld kunnen we al focussend onderzoeken: Wat voel ik en wat wil ik echt? Zo kunnen we de wijsheid van ons lichaam gebruiken om ons de weg te wijzen.

Vriendenhuis Nooitgedacht

Vriendenhuis Nooitgedacht is een heerlijk groot huis in Tricht, vlakbij de Linge en 20 minuten lopen vanaf het station van Geldermalsen. Nooitgedacht is de uitkomst van een droom om een lekenwoongroep op te richten en een gemeenschappelijke ruimte te creëren voor vrienden in de traditie van Thich Nhat Hanh. In het Vriendenhuis wonen Marjolijn, Paula en Sietske, en organiseren Sanghaleden uit het hele land allerlei activiteiten.

Er is plek voor groepen, overdag voor ongeveer twintig en met slapen erbij ongeveer vijftien. Als de verbouwing van de grote meditatieruimte klaar is kunnen daar 40 mensen gebruik van maken.

Als jij – of je Sangha – iets bij ons wilt organiseren dan heten we je welkom. Neem contact met ons op. Voor meer informatie over Vriendenhuis Nooitgedacht, zie www.aandacht.net (onder centra).

Oaseweekenden

De Oaseweekenden zijn weekendretraites in de traditie van Thich Nhat Hanh. Je kan meedoen aan deze Oaseweekenden als je elders, bijvoorbeeld in een retraite in Nederland, in Plum Village of in een plaatselijke Sangha, ervaring hebt opgedaan in de vormgeving van deze traditie. Deze ervaring vinden we belangrijk omdat er tijdens het weekend zelf weinig introductie wordt gegeven. Inmiddels zijn de datums bekend waarop de Oaseweekenden zullen plaatsvinden in 2011 en begin 2012:

2011: 21-23 januari, 18-20 februari, 18-20 maart, 15-17 april, 20-22 mei, 17-19 juni, geen bijeenkomsten in juli en augustus, 16-18 september, 14-16 oktober, 18-20 november, 16-18 december.

2012: 13-15 januari, 17-19 februari.

Samen zorgen voor de toekomst

Retraite met Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh zal de retraite *Samen zorgen voor de toekomst*' leiden in mei 2011 in het EIAB in Duitsland. De retraite is speciaal bedoeld voor Belgen en Nederlanders.

Te leven in het huidige moment, zorg en aandacht te hebben voor jezelf, de mensen om je heen en je omgeving is de beste manier om te zorgen voor je toekomst. Thich Nhat Hanh zegt het zo: "Als je denkt dat vrede en geluk ergens anders zijn en je rent er achteraan, zul je nooit aankomen. Alleen wanneer je beseft dat vrede en geluk hier in dit moment beschikbaar zijn, zul je in staat zijn je te ontspannen. In het dagelijks leven is er zoveel te doen en zo weinig tijd. Je voelt je misschien gedwongen de hele tijd te rennen. Stop er gewoon mee! Raak de diepste grond aan van het huidige ogenblik en je zult ware vrede en vreugde aanraken."

Data: van dinsdag 24 mei (15 uur) tot zondag 29 mei (14 uur).

Locatie: de retraite vindt plaats in het EIAB, in de stad Waldbröl (70 km ten oosten van Keulen) in Duitsland.

Organisatie: de retraite wordt georganiseerd door de kloostergemeenschap van het EIAB, in samenwerking met de stichting Leven in Aandacht. De stichting verzorgt o.a. de inschrijving en regelt het busvervoer naar Duitsland.

Kinderen: zijn welkom. Er is een apart programma voor kinderen. Hele jonge kinderen blijven onder verantwoordelijkheid van de ouders.

Kosten (onder voorbehoud): 350 euro p.p. voor kamperen of logies elders; 450 euro voor een bed op een kamer voor 3-4 personen en 500 euro p.p. voor een 2-persoonskamer (550 euro met eigen badkamer). Kosten busreis vanuit diverse plaatsen in Nederland: 50 euro.

Huisvesting: een deel van de retraitegangers verblijft in het EIAB-gebouw (waaraan nog steeds wordt verbouwd). Er zijn veel kampeerplaatsen beschikbaar. Daarnaast kan je zelf een hotel, pension of ander logies zoeken in Waldbröl of omgeving (het boeken van kamers in hotels zal dit jaar niet meer door de organisatie worden gedaan).

Meer informatie en inschrijving: vanaf medio januari 2011 op de website van Leven in Aandacht: www.aandacht.net. Je kunt ons bereiken via tnh2011@aandacht.net.

Retraites en cursussen in het EIAB

Bij het European Institute for Applied Buddhism (EIAB) in Waldbröl, vlakbij Keulen, worden dit najaar retraites aangeboden door Nederlandstalige Dharmaleraren. Hieronder volgt van elke retraite een korte beschrijving. Voertaal op al deze retraites is Engels, met Nederlandse vertaling, indien gewenst. Meer informatie over deze cursussen en over kosten en inschrijving is te vinden op www.eiab.eu.

- **Het profane is het heilige: beoefenen met gatha's**

Data: 19-23 januari, begeleid door Françoise Pottier

Deze cursus is bedoeld om je te helpen je eigen beoefening met gatha's te ontwikkelen en je eigen gatha's te schrijven voor specifieke gelegenheden en behoeftes in je dagelijkse leven, zoals werken met de computer, medicijnen nemen, fietsen, boodschappen doen of de hond uitlaten.

- **Ik ben hier voor je: de kunst van het diep luisteren naar onszelf en anderen**

Data: 21-23 januari, begeleid door Eveline Beumkes

Wij rennen weg van onszelf want wij zijn bang om thuis te komen en onze angsten en pijn onder ogen te zien. In dit weekend zullen wij diep luisteren, zonder te veroordelen, en gaan naar de plekken in onszelf, die gehoord willen zijn.

- **Genieten van het zitten**

Data: 28-30 januari, begeleid door Br. Phap Xa

Wij zullen met vreugde zitten in stilte en onze adem volgen. Wij zullen ons lichaam en geest tot rust brengen en ons met onszelf diep verbinden. Wij zullen vrede en concentratie vinden en diep kijken in onszelf door te beoefenen met geleide meditatie. Deze cursus is voor allen die van zitmeditatie houden, zowel beginners als gevorderden.

- **Onze pijn omarmen**

Data: 17-20 maart. begeleid door Rochelle Griffin en Margriet Versteeg

Pijn is een gevoel dat we proberen te ontwijken in onze maatschappij. In deze cursus zullen we onze skills ontwikkelen om in de pijn te komen en zien dat pijn verandert en dat er ruimte is achter de pijn. Deze cursus versterkt de skills van de deelnemers en voedt hun capaciteit in aanwezigheid, wijsheid en mededogen.

- **Learning to Love**

Data: 22-29 april, begeleid door Sr Annabel and Rochelle Griffin

Deze cursus is voor diegenen die met mensen werken die terminaal ziek zijn, die een geliefde hebben die terminaal ziek is of die zelf ernstig ziek zijn. Wij zullen onze capaciteit ontwikkelen om met mededogen aanwezig te zijn voor pijn. Wij zullen leren om een diep vertrouwen te ontwikkelen voor het proces van de dood.



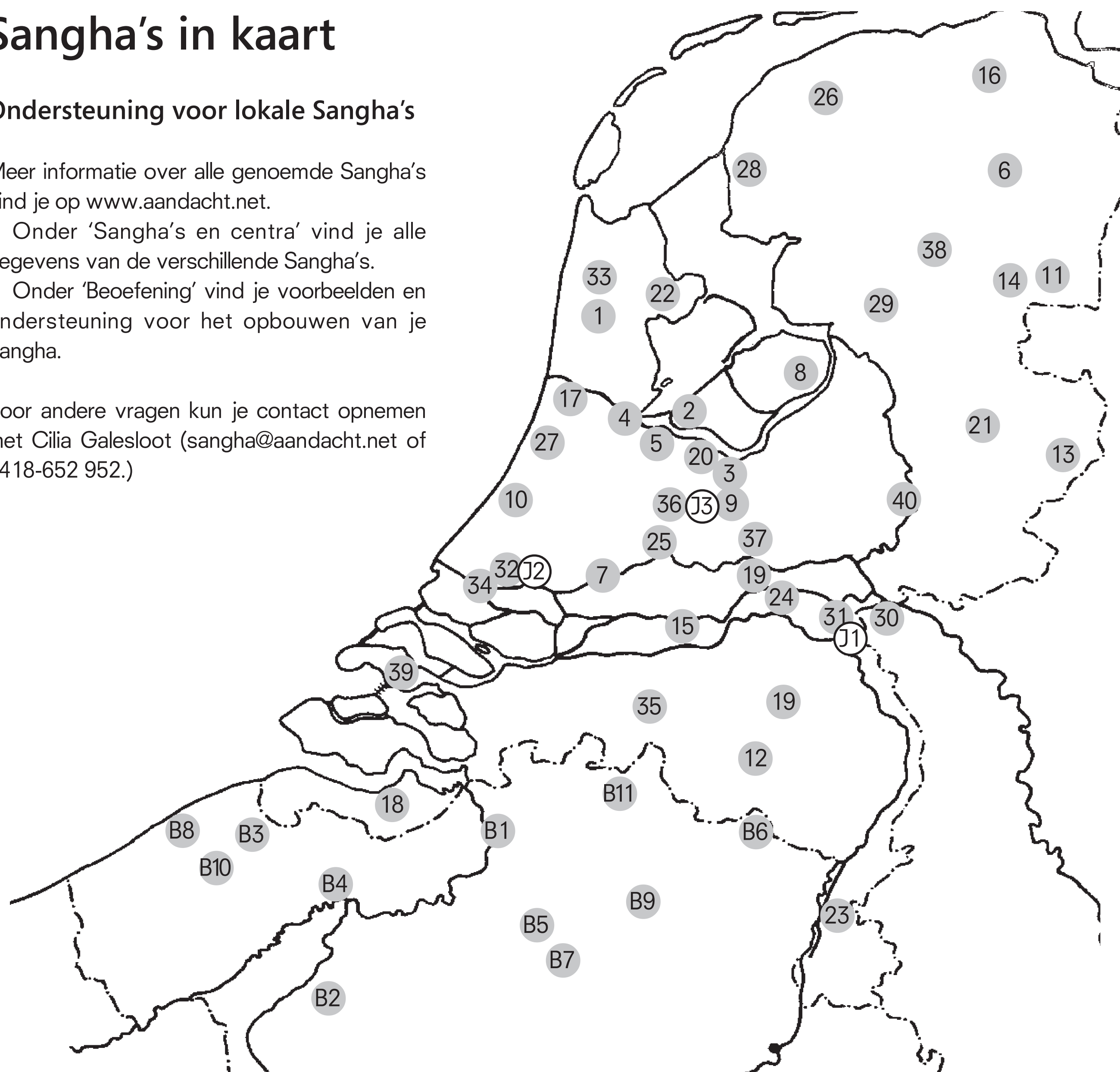
Sangha's in kaart

Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met Cilia Galesloot (sangha@aandacht.net of 0418-652 952.)



Landelijke Sangha's

Hulpverlenerssangha
Vredessangha

Jongerensangha's

J 1	Nijmegen
J 2	Rotterdam
J 3	Utrecht

België

B 1	Antwerpen
B 2	Brakel
B 3	Brugge
B 4	Gent
B 5	Grimbergen
B 6	Hamont Achel
B 7	Leuven
B 8	Oostende
B 9	Schulen
B10	Torhout
B11	Turnhout

Nederland

1	Alkmaar
2	Almere
3	Amersfoort
4	Amsterdam
5	Ankeveen
6	Assen
7	Bergambacht
8	Biddinghuizen
9	Bilthoven
10	Den Haag
11	Eerste Exloërveen
12	Eindhoven (2)
13	Enschede
14	Geesbrug
15	Gorinchem (2)
16	Groningen
17	Haarlem
18	Heikant
19	Heesch
20	Hilversum
21	Holten
22	Hoorn
23	Hulsberg
24	Hurwenen
25	IJsselstein
26	Leeuwarden
27	Leiden
28	Makkum
29	Meppel
30	Niel
31	Nijmegen
32	Rotterdam
33	Schagen
34	Schiedam
35	Tilburg
36	Utrecht (4)
37	Wageningen
38	Wapserveen
39	Zierikzee
40	Zutphen

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Pieter Loogman, Françoise Pottier, Gilbert Van Poppel, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (correcties), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Alle kalligrafieën zijn van Thich Nhat Hanh.
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Foto omslag: Gré Hellingman.

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)

- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 35: **1 maart 2011**, verschijning: half april 2011.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 36: **31 juli 2011**, verschijning: begin september 2011.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 37: **31 oktober 2011**, verschijning: eind december 2011.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen per e-mail in een Word-bestand, **zonder opmaak**. We zijn ook blij met handgeschreven teksten. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

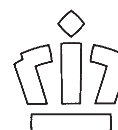
Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden. Bijdragen kun je overmaken op banknummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen (vanuit het buitenland: IBAN: 52 INGB0006839039; BIC INGBNL2A).



Foto: Frans/Marian van Zomeren

Zr. An Nghiem bij de kalligrafietent in Waldbröl in mei 2010

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*